

عبد المتعم محمد الزبيدي

طريق الشخصية الجنائبة



تأليف

جيمس بندي

مدير معهد
العلاقات الإنسانية
الأهلي بنيويورك

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الابتسامة

مكتبة الخانجي بربر

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

عبد المصطفى الزبيري

طريق الشخصية الجذابة

تأليف

عبد المصطفى الزبيري

مدير المعهد الأهل للعلاقات الإنسانية
بنو بورك

الناشر

مكتبة الخابجي ببصر

مطبعة المدائن
المؤسسة السعودية بـمصر
٦٨ شارع العباسية - القاهرة ت : ٨٢٧٨٥١

الفهرس

صفحة

مقدمة العرب	ح
مقدمة المؤلف	٣
الفصل الأول : فن معاملة الناس	٧
الفصل الثاني : اعرف قدر نفسك	٢٨
الفصل الثالث : ضع نفسك موضع الشخص الآخر	٤٧
الفصل الرابع : دع الشكوى	٥٨
الفصل الخامس : صحتك تتم شخصيتك	٧٢
الفصل السادس : ارسم برنامجك وفق اتجاه مزاجك ..	٨٤
الفصل السابع : الزواج .. محك الشخصية الجذابة .	٩٩
الفصل الثامن : كيف تكسب مودة الأطفال	١١٥
الفصل التاسع : كيف تتجنب التوتر العصبي	١٣٠
الفصل العاشر : سنوات الغروب	١٤٠

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة المعرب

« ما قوام الشخصية الجذابة ؟ »

« قوامها المقدرة على اجتذاب الناس إلى حبنا واحترامنا
وترغيبهم في تحقيق ما نريد ! »

بهذا التساؤل يستهل مؤلف الكتاب تقديم كتابه إلى
القراء .. وفي ذاك الجواب المقتضب يجمال ما فصله في فصول
الكتاب العشرة ، ويحدد الهدف الذى تستهدفه تلك الفصول بما
حوت من مادة هى ثمار خبرة طويلة ومعرفة تأتت بالبحث
والدراسة ، والملاحظة .

ولست أود أن أشغلك عن الانطلاق إلى فصول
الكتاب ، وإنما كل ما أبتغيه أن أنبهك إلى حقيقة جوهرية ، هى
أن هذا الكتاب ليس دراسة « أكاديمية » فى مميزات الشخصية
الجذابة ومقاييسها ، ولا هو بحث نظرى فى كيفية اكتساب
الشخصية الجذابة وتنميتها ، وإنما هو كتاب قائمة مادته على
الملاحظة والتجربة .. تدب الحياة فى فصوله ، لأنها تروى سير
أشخاص كهؤلاء الذين تلتقى بهم كل يوم .

فمؤلف الكتاب الدكتور جيمس بندر Dr. James
Bender طبيب نفسانى جعل الناس شغله الشاغل .

(جـ)

وبرغم أنه قام بتدريس علم النفس في عدد من المعاهد الأمريكية ، وبرغم أنه أخصائي نفسي مرخص له بمزاولة مهنة الطب النفسي من مصلحة الصحة العقلية بولاية نيويورك منذ عام ١٩٣٢ ، إلا أنه اتخذ سبيله إلى الشهرة وذيوع الصيت عن طريق معهد العلاقات الإنسانية الأهلـى الذى أسسه ويديره فى مدينة نيويورك والذى كرس فيه جهوده وخبرته وعلمه ، لتلقين الناس كيف يحبون بعضهم بعضا ، وكيف يعيشون فى وئام بعضهم مع بعض ، وكيف يكتسبون الصفات والميزات التى تتيح لهم هذا كله .

وإذن فهذا كتاب فى العلاقات الإنسانية .

فهو لا يجعلك أنت هدفا فى حد ذاتك وإنما هو يستهدف صلاحك وخيرك وسعادتك ، بوصفك فرداً لا غناء لك عن الناس . وبديهي أنك لن تستطيع أن تحب الناس حتى تحب نفسك ، ولن تستطيع أن تقومهم بقيمتهم الحقيقية حتى تقوم نفسك بقيمتها الحقيقية ، وتقدرها حق قدرها . وفى ذلك يقول المؤلف : « ونحن نحب الناس فى المقام الأول ، لأننا نحن أنفسنا نتلهم على الحب . فحاجتنا إلى حب آنا وأصدقائنا ، كحاجتنا إلى الغذاء والنوم .

كما يقول فى موضع آخر : « لابد لنا من أن نحب الناس لنجعل الحياة أيسر مضيا وأهون احتمالا . فعجلة الحياة لا تدور

حتى تساهم في دفعها كثرة من الأيدي .. ونحن جميعاً معتمدون بعضنا على بعض في غذائنا وكسائنا ومأوانا وكسبنا ولهونا وسكينة أنفسنا .

وخلاصة القول أن المؤلف إذ يعرفك سبيل اكتساب الشخصية الجذابة يجعل علاقتك بالناس دائماً نصب عينيه .. حتى إذا اكتسبت صفة من صفات الشخصية الجذابة أمكنك أن تعلم كيف تضعها في موضعها الصحيح .
علاقتك بالناس من الأمور الذي يثرى صلتك بالناس ، وتوسع من أفق سعادتك .

وقد امتاز هذا الكتاب ، إلى ذلك بميزة فائقة الجدوى ، تلك هي أنه يسوق لك في نهاية كل فصل من فصوله طائفة من الأسئلة المتعلقة بموضوع الفصل حتى إذا أجبت عليها ، عرفت بالضبط العيب ، أو وجه النقص الذي يمكن أن تتلافاه وتسده مستعينا بالمعلومات الواردة في هذا الفصل ...

هذا إلى أن حصيلة إجابتك عن هذه الاختبارات النفسية جميعاً إنما ترسم لك في الواقع صورة دقيقة لنواحي شخصيتك . ولا شك أن معرفتك الكاملة بنفسك هي أولى الخطوات في طريق السعادة .

وبعد ، فإنى إذ أدعك لفصول الكتاب أرجو مخلصاً أن
تجد فيه ما أملت من متعة وفائدة .

المعرب

طریق الشخصیة الجذابة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة المؤلف

برغم ما صارت إليه « المعرفة » من تنوع الجوانب ، وتعدد المظاهر ، حتى لتجد المرء في كثير من الأحيان ملماً برياضة « الجولف » ، وفن الكتابة على الآلة الكاتبة ، ورقصة « الرومبا » ومكونات الوجبة الغذائية الكاملة ، وربما بفن كسب المال ... برغم هذا كله ، فشمة لون من ألوان المعرفة ، لم يحظ من أكثر الناس بمثل الاهتمام والعناية اللذين تحظى بهما سائر الألوان ، في حين أنه أهمها جميعاً ... ذلك هو فن اكتساب الشخصية الجذابة .

وما قوام الشخصية الجذابة ؟ !

قوامها المقدرة على اجتذاب الناس إلى حبنا واحترامنا ، وترغيبهم في تحقيق ما نريد !

وليست المشكلة في قلة الكتب والمؤلفات التي تعالج هذا الموضوع بل الحق أنه ليس أكثر من هذه الكتب في الوقت الحاضر ... ولكن المشكلة أن أكثر تلك الكتب - عن قصد طيب في معظم الأحوال - تحاول أن تصبك في قالب معين من قوالب السلوك ، وأن تفرض عليك نموذجاً بعينه من نماذج التصرفات ، متناسية عاملاً مهماً واحداً : هو « أنك شيء فريد في هذه الدنيا ليس له نظير » ... ومن ثم فلن يتسنى لك ، مهما تحاول ؛ أن تشبه غيرك من الناس . هذا من ناحية ... ومن ناحية أخرى فإن أي أسلوب في الحياة يصطنعه المرء اصطناعاً لا يعمر طويلاً لأنه شيء دخيل عليه ، لا ينبع من داخله نفسه .

والمحور الذى يدور حوله هذا الكتاب هو هذا : إذا لم تكن تحب نفسك فلن يتسنى لك أن تحب الآخرين .

فهذا الكتاب لا يعدك « بوصفة سحرية » تكسبك الشخصية الجذابة ولعل هذا هو سر امتيازه ، ومبعث جدواه ... فهو يتضمن حقائق « سيكولوجية » اقتضى جمعها سنين طويلة من التجربة والملاحظة . ومن ثم فما يقدمه لك إنما ينطبق عليك بوصفك « فرداً » لا نسخة من فرد آخر .

ولا يدعى هذا الكتاب لنفسه القدرة على أن يكسبك القوة الشخصية دون أن يكون لك شيء منها أصلاً ، وإنما هو يستطرد مفترضاً أنك على درجة من القوة الشخصية ، وأنت تسعى لاكتساب المزيد .

وأول ما ينصحك به لتبلغ مأربك هو أن تمحو من ذهنك الفكرة القائلة بأن أية مجموعة من القواعد والمبادئ يمكن أن تكسبك الشخصية الجذابة لو طبقتها ... وأن تبدأ بالتعرف إلى نفسك وفهمها حق الفهم ، فهناك فقط يتسنى لك أن تقف على العقبات العاطفية والذهنية التى تحول دونك وبلوغ السعادة والنجاح .

ومن أهم ما يحرص عليه هذا الكتاب ، أن يبصرك بقدر نفسك ، ويعودك كيف تقومها بقيمتها الحقيقية . فكثيرون ممن لا ينقصهم الذكاء لا يحسنون تقدير أنفسهم ، ويعانون من ضعف ثقتهم بذواتهم فإذا وعيت أنك لا يمكن أن تحب الناس دون أن تحب نفسك ، أدركت مدى الضرر الذى يحيقه بك بخسك قدر نفسك . بل ثمة مدرسة من مدارس الطب النفساني تذهب إلى حد القول بأن مرد الأمراض العقلية

جميعها إلى بخس المرء قيمة نفسه . فإذا لم يفلح هذا الكتاب في شيء إلا أن يصحح لك ظنك بنفسك ، لكفاك بهذا غنا ؛ وهو على التحقيق فاعل إذا عנית بقراءته وتطبيقه .

وثمة شيء آخر يمتاز به هذا الكتاب ، وهو الطريقة التي يتعمق بها في « كافة » صلاتك بالناس . وهنا أيضاً ينصح لك الكتاب بأن تبدأ من « المركز » إلى « المحيط » . أى أن توطد أولاً صلاتك بأقرب الناس إليك قبل أن تصل إلى أبعدهم عنك ، وهو يبين لك عقم المحاولة التي عسى أن تبذلها لحمل الغرباء على حبك والتودد إليك إذا لم تكن على علاقة طيبة مع ذويك وأبنائك وزوجتك .

لذلك يعلق هذا الكتاب أهمية كبرى على الرابطة الوثيقة بين الصحة العقلية والصحة الجسمانية . ولست أقول إن قلة من الكتب تعالج نظرية الطب النفسى الجسمانى (Psycho- Somatic medecine) ولكن قليلة هى كتب « العلاقات الإنسانية » التي تناولت الحديث عن هذا اللون الجديد من الطب .

وبديهي أن حالتك الصحية تشكل تصرفاتك حيال الناس ، كما تشكل تصرفاتك حيال الناس حالتك النفسية . فإذا لم يطرّد سير هذين العاملين جنباً إلى جنب ، فإنك خليك بأن تشقى بأحدهما . ذلك أن رباطهما أوثق من أن تستطيع فصلهما وأخذ كل عامل منهما على حده . وهذا هو السبب في أنك ستصادف في سياق هذا الكتاب شيئاً عن التغذية والرياضة ، وشيئاً آخر عن القلق والمنغصات النفسية ، فتلك الظواهر الجسمية والنفسية ينبغي أن تتوافق وتنسجم قبل أن يتم لك اكتساب الشخصية الجذابة .

وسوف تجد في أنحاء متفرقة من هذا الكتاب اختبارات سيقمت لتجيب عنها ، وإنما سقناها تمشياً مع الفكرة الأساسية التي قام عليها الكتاب ، وهي أنه كلما ازدادت معرفتك بنفسك كلما ازدادت فرصتك لاكتساب الشخصية الجذابة . وإذن فهدف هذه الاختبارات هو إحاطتك بقدر أكبر من المعرفة عن نفسك ومعاونتك على تقدير نفسك حق قدرها ، وموازنتك على الإفادة ، على نطاق أوسع ، من فصول الكتاب .

وأود أخيراً أن أقول إن قراءة واحدة لهذا الكتاب لا تكفى ، بل ينبغي أن تعود إليه كل شهر أو كل بضعة أشهر مرة ، ففي كل مرة تعاود فيها قراءته ، ينفسح أمامك أفق القوى الشخصية التي تسعى لاكتسابها وتزداد مقدرة على الإحاطة بمجال الشخصية الجذابة التي ننشدها ..

جيمس بندر

الفصل الأول

فن معاملة الناس

شغل موضوع الشخصية الجذابة الحكماء على مر العصور . فقد رأوا أناساً يخفقون ، بوصفهم أزواجاً ، أو آباء ، أو جيران ، أو ذوى أعمال أو أصدقاء ... كما رأوا غيرهم - لا يفوقون الأولين وسامة ولا ذكاء - يحققون في ميدان العلاقات الإنسانية نجاحاً عريضاً .

وخرج الحكماء من مشاهداتهم وملاحظاتهم بسيل من الفصول الطوال ، والكتب المصنفة ، توشك كلها أن تقوم على فكرة أساسية هي : أن الناجحين في ميدان العلاقات الإنسانية ، الظافرين بحب الناس ومعاونتهم ، هم أنفسهم محبون للناس متوددون إليهم . ومن ثم كانت القاعدة الأولى التي وضعها الحكماء هي تلك التي تمثلت في القول الخالد : أحب لأخيك ما تحب لنفسك . ونعم ، إنها حكمة صادقة معروفة ، ولكن ما أسرع ما يعدو عليها النسيان في معترك الحياة !

سبل العظماء

وهذه الحكمة الخالدة هي التي توصل بها أكثر العظماء لبلوغ مراتب الخلود . وما أكثر ما يضرب المثل بإبراهيم لنكولن حين سمعته سيدة يثنى على أعدائه - خلال الحرب الأهلية الأمريكية - ويذكرهم بالعطف والود ، فسألته متعجبة : « أتخص بهذا الشاء الجميل أعداء تسعى إلى تحطيمهم ؟ » فقال : « أو لست أحطمهم ياسيدتى حين

أجعلهم أصدقائي ؟ »

نعم ، إن تعاليم الدين ، وفصول التاريخ تشير جميعاً إلى هذا السبيل ، وتحضنا على محبة الآخرين كحبنا لأنفسنا .

فالذى يبدو أن الناس كالذرات لا تظهر قيمتها إلا في علاقتها بغيرها . وهذا هو السبب في أن المتزوجين يعمرن أطول من العزاب . وهذا أيضاً هو السبب في أن عيادات الأطباء النفسيين تغص بالعوانس اللاتي فاتهن قطار الزواج . وهذا كذلك هو السبب في أن السجن الانفرادي يهرب أشد المجرمين عتواً وجبروتا !

وفي هذا يتفق علماء النفس ورجال الدين ، كما يتفقون في عدة وجوه أخرى . فالإنسان لا يستطيع أن يعيش لنفسه وب نفسه ؛ فإذا أقدم على هذه المحاولة أورد نفسه موارد التهلكة .

ونحن نحب الناس ، في المقام الأول ، لأننا نحن أنفسنا نتلهم على الحب . فحاجتنا إلى حب آنا وأصدقائنا كحاجتنا إلى الغذاء والنوم

الحاجة إلى التقدير

ويربط عالم النفس « ألفرد أدلر » بين رغبتنا في الحصول على الحب ، وبين رغبتنا في الحصول على التقدير والاحترام . وفي رأيه أن تلهم الفرد على التقدير والاحترام ، هو المحرك الأول للحياة . فنحن لا نستشعر السرور والرضاء إلا حين يرضى عنا الناس . ولا نحمد لنا قط رغبة في إطراء الناس لأعمالنا ، أو السعى للظفر بإعجابهم بشيائنا وهندامنا ، ومهما يكن التقدير ضئيلاً ، فإنه يث فينا الإحساس بالأهمية الذي يشدد عزائمنا للمضي قدماً في خضم الحياة .

ونحن كذلك مدفوعون دفعاً إلى إعطاء الحب كما نأخذه . فإذا نخطو قدماً نحو النضوج ، يداخلنا شيء من السأم من أنفسنا ، ونجد لدينا فائضاً من العاطفة يتحتم علينا أن نشركه مع الآخرين . فإذا لم نفعل ، فالأرجح أن يعترينا المرض ، أو يدهمنا الاضطراب . وذلك هو السر في أن الزوجة العاقر تسعى . في الأغلب ، إلى أن تتبنى طفلاً أو أكثر لتشاركهم فائض عاطفتها .. وذلك أيضاً هو السر في أن أكثر الأرامل يرغبن في الزواج مرة أخرى .. بل ذلك أيضاً هو السر في أن الصبية الصغيرة تحتضن دميته وتغمرها بعطفها !

لا غناء لأحدنا عن الناس

وإذا غضضنا النظر عن هذا كله ، وجدنا أنه لا بد لنا من أن نحب الناس لنجعل الحياة أيسر مضياً وأهون احتمالاً . فعجلة الحياة لا تدور حتى تساهم في دفعها كثرة من الأيدي ؛ ونحن جميعاً معتمدون بعضنا على بعض - بشكل أو بآخر - في غذائنا ، وكسائنا ، ومأواننا ، وكسبنا ، وهونا ، وسكينة أنفسنا . ومن ثم كان من الأحجى والأرشد أن يقوم الوفاق بيننا وبين سكرتير رئيسنا ، وبيننا وبين الجزار ، وبيننا وبين الخادم ، وبيننا وبين أقربائنا ، وبيننا وبين جارنا . وكل محاولة لحمل أنفسنا على حب هؤلاء وكسب ودهم جديرة بما نبذله فيها من جهد .

والحب ، بهذا المعنى الذي قدمناه ، ليس حباً كحب الفتى يتجدد كلما أقبل الربيع .. بل هو حب شامل ، جامع للإنسانية كافة . فإذا لم يفسح مكاناً لصبي البقال ، أو عامل الكواء فهو ليس حباً ، وإنما هو ترفع أو « حب متعال » . إنما أقصد الحب الذي يشمل كل إنسان من لحم ودم والذي لا تتطرق إليه تفرقة قائمة على الدين ، أو الجنس

أو الوجاهة ، أو الهدام

وأكثر العظماء الحقيقيين قد حملت قلوبهم هذا النوع من الحب .
فقد كانت للرئيس الأمريكي « ثيودور روزفلت » شخصية جذابة
مازالت مضرب الأمثال ، وإليك مثلاً مما كان يصنعه :

زار ذات صباح « البيت الأبيض » وكان خليفته الرئيس « تافت »
وزوجته خارجه ، فدخل إلى مطبخ البيت ، ليحيى الطهارة ، والتقى
هناك بالطاهية « أليس » فنادها باسمها وسألها : أما زالت تصنع
« فطيرة الأذرة » الذى كان يحبه ؛ فتهدت الفتاة وقالت : « إننى أصنعه
بين حين وآخر لأجلنا نحن الطهارة ، إذ لا يطلبه أحد فى الطابق
العلوى - تقصد أسرة الرئيس - » .

وهنا قال روزفلت : « هذا والله دليل على فساد ذوقهم ! وسوف أقول
ذلك للرئيس حين أراه » .. وقد فعل ، فقل ان كانت تلهيه المشاغل
الجسام عن تذكر أسماء الناس أو تشغله عن سؤلهم عن أحوالهم وعن
أفراد أسرهم ، وعن مشكلاتهم الخاصة .

وكان الكاتب الروائى « روبرت لويس ستيفنسون » ، من هذا الطراز
من الرجال كذلك . فقد قضى أيام مرضه وأواخر أيام حياته فى جزيرة
« ساموا » حيث اكتسب صداقة مواطنيها وحبهم . وقبضت السلطات
الأوربية المسيطرة على الجزيرة ذات يوم على أحد رؤساء العشائر ويدعى
« ماتافا » فأسف ستيفنسون لذلك أشد الأسف ، وعمد إلى زيارة
الرئيس السجين حاملاً إليه هدايا من التبغ ؛ وظل يتردد عليه حتى أطلق
سراحه .

وقد تأثر أهل الجزيرة لتلك العاطفة التى أبدتها نحوهم هذا « الرجل

الأبيض » ، ولم يجدوا ما يعبرون به عن تقديرهم له ، خيراً من تمهيد الطريق الذى يفضى إلى بيته .

وحين توفى ستيفنسون ، دفنه أهل الجزيرة فوق تل عال حرم استخدام الأسلحة النارية فوقها . فقد أحس المواطنون أن مثل هذا الرجل ينبغي أن يرقد رقدته الأخيرة فى بقعة ساكنة وادعة لا يسمع فيها إلا تغريد الطيور .

ولعلك قائل الآن « ولكننى أحب الناس ، بل أحبهم حباً جماً » . وهذا جميل .. ولكن القول وحده لا يكفى ، بل اصنع ما يثبتته ويدل عليه .

وما كان أحراك أن تستمع إلى رئيس تحرير إحدى الصحف وهو ينصح كاتباً ناشئاً كيف يرسم بقلمه صورة لعواطف بطلة القصة فيقول : « احملى على أن أستشعر هذه العواطف .. لا تقل لى شيئاً ، ولكن بث فى الإحساس وحسب » .

وهنا ، للأسف ، يكمن موطن الزلل الذى يقع فيه أكثرنا . فنحن نقول لأنفسنا إننا نحب جيراننا ، مثلاً ، ولكن ما الذى نصنعه لنحمل جيراننا على أن يحسوا بهذا الحب ؟ لو حاولت أن تستطلع الجواب عن هذا السؤال ، لما أتتك سوى إجابات غامضة متعثرة ، لا أثر للتعقل والمنطق فيها .

وإنما نحب الناس حقاً ، حين نبنى عاداتنا ، ونقيم تصرفاتنا على أساس هذا الحب .

وإذن فإليك القاعدة الأساسية الأولى ، وإن كانت ، برغم ما رأيت من بساطتها ، قل أن توضع موضع التنفيذ :
أحب لأخيك ما تحب لنفسك

ابتسم .. تبسم لك الدنيا

أتعرف أنك حين تبسم تستخدم ثلاث عشرة عضلة من عضلات وجهك ، في حين أنك تستخدم أربعاً وسبعين عضلة إذا عبست ؟ وبرغم هذا يبدو أن أكثر الناس لا يبالون هذا النشاط العضلي « الزائد » ، ويمضون عابسين متجهمين ، غير مدركين أنهم بهذا يهملون مظهراً مهماً من مظاهر الشخصية الجذابة .

فإذا صادفت مثل هذا الرجل المتجهم العبوس ، فالتمس له العذر - فالأرجح أنه نشأ على ذلك منذ كان في المهد صبيًا . وأغلب الظن أن أمه هي المسئولة الأولى عن عبوسه . ذلك أن الطفل يشرع في الابتسام وهو في الشهر الثاني من عمره ، في حين يشرع في البكاء في الشهر الخامس إذا رأى أمه تعبس له . فالأم إذن هي المصدر الأول الذي يتلقى منه الطفل تعبيرات وجهه .. وإنه ليكون من سوء طالعه إذا لم تكن تعبيرات وجهها منبسطة متهلة . ولهذا كان من ألزم الضرورات للمدرسات والمربيات - شأنهن شأن الأمهات - أن يلاحظن تعبيرات وجوههن . فالأطفال مجبولون على تقليد الكبار ، فلم لا ندعهم يقلدونا - نحن الكبار - في ابتساماتنا المشرقة المبهجة ؟ !

فإذا التمس العذر للرجل المتجهم العبوس ، دلالة فهمك إياه فلا تبادله عبوساً بعبوس ، بل الق إليه بإحدى ابتساماتك الوضاعة المشرقة ... وقد يمنعه الحياء في مبدأ الأمر ، عن أن يبادلك ابتسامك ، ولكنك إذا واصلت مقابله بالابتسام فستجد على مر الأيام ، أن عضلات وجهه تسترخي ، وأنه سيرد على ابتسامتك

المشرقة بابتسامة أكثر منها إشراقاً .. وفجأة يصبح انعطافه إليك أشد ، وميله أقوى .. وهنالك يثبت لك أن الابتسامة كالحصاة ، إذا ألقيت بها في ماء الغدير لا تلبث حتى تؤلف من الماء دوائر تتسع وتتسع .

والابتسامة أنواع شتى . وإذا تشرع عضلات وجهك الثلاث عشرة في التقلص مكونة الابتسامة ، فإن اتجاهك الذهني حينئذ ، هو الذى يقرر كيف تكون الابتسامة : أ تكون ابتسامة جوفاء ، باردة ، صفراء ، حقوداً .. أم تكون ابتسامة مشرقة متوددة ، عطوفاً .

فاذا لم تكن تعنى الابتسام حقاً ، جاءت ابتسامتك أقرب إلى الوجوم والجمود . أما إذا كنت تعنيه ، فإن الابتسامة تجزل لك عندئذ العطاء ، وتفتح لك مغاليق القلوب ، كما تفتح أنسام الربيع الندية براعم الزهر .

والابتسامة الحققة ، هى التى سداها الإخلاص ، ولحمتها المحبة التى وسعت الناس جميعاً .. أما الابتسامة « الآلية » العصبية فهى كالعملة الزائفة قل أن تنطلى على أحد .

وطبعى أنه يحين الوقت الذى تحسب فيه كأن معينك من الابتسام قد نضب . فربما مرض طفلك ، أو فقدت عملك ، أو تلفت سيارتك ، أو حدث غير هذا كله مما لا يشجع على الابتسام ، ولا يحفز إليه ، فماذا تصنع حينئذ ؟ أتمثل للوجوم حتى تعتاده ؟ أم تفسر نفسك قسراً على الابتسام ؟ ... الأمر الثانى - مهما بيد عسيراً - أوفق وأجزى .. وإليك البرهان يسوقه حجة فى علم النفس الحديث هو « وليم جيمس » الذى يبدو أن الأفعال تعقب الإحساسات ،

ولكن الواقع أن الأفعال والإحساسات تمضي جنباً إلى جنب . فإذا نحن سيطرنا على أفعالنا - التى تخضع لإرادتنا - أمكننا ، بطريق غير مباشر ، أن نسيطر على إحساساتنا كذلك .

أى بمعنى آخر ، يريد وليم جيمس ، أن يقول إنك إذا ابتسمت دون أن يكون لك حافز على الابتسام ، انتهيت إلى الظفر بهذا الحافز فعلاً . فان تظاهرك بالسعادة يهيئك للإحساس بالسعادة .

والابتسامة الواثقة المشرقة يسعها أن تغير طالعك ، أو ما قد تسميه أنت طالعاً . فإذا ابتسمت ، أقبلت عليك زوجتك ، وقدم لك زملاؤك معاونتهم مخلصين ، وأحبك الأطفال فى التو واللحظة ، ودعاك الأصدقاء إلى مجالسهم وحفلاتهم ، وقللت « حماتك » من نقارها لك .. وحتى الكلاب تهز ذيلها فرحاً وابتهاجا لمراك .. وعلى الجملة ، فسوف تجد أنك تبتسم لأنه ليس هناك ما يدعو إلى العبوس .

فلا تحرم نفسك إذن هذا السحر الذى يعود عليك تقلص ثلاث عشرة عضلة فى وجهك فى الاتجاه الصحيح ، لترسم الابتسامة المشرقة الجذابة . ولا تبخس الابتسامة حقها ، فهى لا تزيدك إشراقاً وحسب ، بل هى تأسر لك القلوب ، وتسهل لك عملك ، ويعود بالخير على صحتك .

انفث الحرارة فى مصافحتك

طراً على التحية بالمصافحة تغير كبير منذ عهد يوليوس قيصر . ففى تلك الأيام ، كان الصديق حين يلتقى بصديقه ، يمد ذراعيه وهو يقبل نحوه ، ويفعل الصديق المثل ، حتى إذا اقتربا أحدهما من الآخر ، أمسك كل منهما بساعدى زميله .. ولم يكن للعاطفة فى تلك التحية

دخل ، بل على العكس ، كان الدخل ، أكبر الدخل ، للشك والتوجس المتوارثين من عهد الكهوف والمغاور ، ومن ثم كان إمساك الصديق بساعدي صديقه على سبيل التأكد من أنه لن يهاجمه غدرًا وغيلة .. وهكذا نرى أن المصافحة في منشئها الأول ، كانت حذرًا واحتياطا .

ورويداً .. حين شرعنا نثق بعضنا في بعض ، اعتدنا أن نمد الذراع اليمنى وحسب ، وهكذا تحولت المصافحة إلى علامة على الود والصداقة وأصبحت تحتل في صلاتنا اليومية بالناس مكان الصدراة . والطريقة التي يصافح بها المرء صاحبه ، في هذه الأيام قد أصبحت تنم عن شخصيته . فإذا هو نفث في مصافحته الحرارة والعاطفة ، دل ذلك على أن قلبه في موضعه الصحيح . فهو بهذه المصافحة إنما يريد أن يقول لمصافحه : « إننى أحبك ، وإنه ليجعل اليوم أبهج وأسعد ، أننى التقيت بك » .

وبرغم ذلك ، فكثيراً ما نلتقى بأناس لا يزنون المصافحة بوزنها الصحيح ، ولا يقومونها بقيمتها الحقة ، ولا يدركون كم يفوتون على أنفسهم بهذا من خير كثير .

ومن أمثال هؤلاء . الحقودون الذين يحملون الحقد في قلوبهم أمداءً أطول مما يجب .. والرياضيون المتفاخرون الذين يجعلون من المصافحة واقعة أليمة .. والمنطوون المترددون في الاستجابة لنداء المصافحة .. والعصبيون ذوو الأكف الرطبة الرخوة .. والمنافقون الذين يتهافون على المصافحة سواء دعا إليها داع أو لم يدع !

فكيف إذن تكون المصافحة المثالية ؟ كن قويا نعم . ولكن لا

تسحق اليد الممدودة لك ! واسمح لكفك أن تقبض كف صاحبك في غير رخاوة ولا توتر كما لو كنت تقاومه .. وكن جادا ، فوق هذا ، في نقل إخلاصك وعاطفتك إليه .. وإنه ليكون أفضل لو صاحب مصافحتك انبساط تعبيرات وجهك .

فالمصافحة المخلصة الحارة هي ثاني ما ينقل الحب والعاطفة إلى غيرك من الناس بعد الابتسامة ، ولا نخطيء إذا قلنا إن الحب يكمن في راحة يدك .

اجعل الصداقة رائدك

فإذا تعودت المصافحة الحارة ، والابتسامة المشرقة فقد بدأت بداية طيبة ، ولكنها بداية وحسب ، فلا يتم لهاتين معنى إلا إذا ساندتهما الصداقة الوطيدة .

وعسى - إن كنت ترقب تصرفات الدول بعضها حيال بعض في هذه الأيام - أن تظن الصداقة محتاجة إلى جهد فوق طاقة البشر ؛ ولكن الواقع أن الصداقة عادة ، بل هي من أسهل العادات اكتسابا عند أولئك الذين يحبون جيرانهم . وقوامها الاهتمام بالآخرين ، وإبداء الشغف بهم .

ويقول « ألفرد أدلر » : وبغير الصداقة يواجه المرء أعظم الصعاب ، ويحقيق أعظم الضرر بالآخرين . وعن هؤلاء الذين لا يعرفون للصداقة معنى ، تصدر كافة مساوئ البشر .

فإذا وضعت الصداقة موضع العمل ، ألفت لها مظاهر شتى . فهي تتألف من عناصر عدة تختلط بعضها ببعض لتنتج نموذجا جميلا . فهي تتضمن التضحية الشخصية خلال « روتين » الحياة اليومية ..

وهي تتضمن الاهتمام المخلص براحة الجار أو الزميل .. وهي تتضمن رغبتنا في أن نرى زملاءنا وأقرباءنا وأصدقاءنا ناجحين سعداء .. وهي تتضمن العطف العميق على الذين أصابهم مكروه .

وهب الآن أنك من ذلك النوع من الناس - وما أكثرهم - الذين يستشعرون عاطفة الصداقة ، ولكن حياءهم يسد عليهم سبل إظهارها فهل تهز كتفيك قائلاً : « إننى هكذا خلقت » ؟ أم ينبغي عليك أن تأخذ في تنمية هذه العادة الحميدة والانتفاع بثمراتها ؟ وإليك خطة نرجو أن تفيد في إخراجك عن تحفظك ؛ فلقد ساعدت كثيراً من الناس ، من قبل ، على الخطو في طريق السعادة ، وأكبر الظن أنها ستقدم نفسها لك .

الليلة ، قبل أن تأوى إلى فراشك ، قل لنفسك : « إبتداء من هذه اللحظة سأسعى في تنمية الصداقة في داخل بيتي وفي محل عملي على السواء » . واغمض عينيك بعدئذ ، وصور لنفسك ما الذى تعنيه الصداقة ، وما الذى يسعدك أن تفعله لتنميتها . ودع خيالك يسبح في ذلك المجال بحرية وانطلاق . فإذا أوشكت أن تمتثل للنعاس فكرر عزمك مرة أخرى .

وكرره مرة ثالثة إذا فتحت عينيك في الصباح .. وابدأ التنفيذ متى جلست إلى مائدة الإفطار ، فلا تخف وجهك بين طيات صحيفة الصباح حتى توشك أسرتك ألا تلمحه .. وامتدح الفطائر التى صنعتها لك زوجتك بنفسها .. وامرح مع أطفالك وقبلهم جميعاً قبل أن تغادر البيت إلى محل عملك ..

ولقد وددت منذ زمن ، لو تتصرف على هذا النحو ، وها قد

خطوات اليوم الخطوة الأولى .

وفي طريقك إلى العمل ، لا تنظر شزرا إلى الناس إذا دافعوك بالمناكب ، ولا تبادلهم دفعاً بدفع ، فأنت تعلم حق العلم أنهم لا يفعلون ذلك عن عمد ، وإنما عن إضطرار ، فإذا جنحت إلى ما اعتدت من نظرة شزراء أو رد الدفعة بدفعة ، فاذا وعذك الذى قطعته على نفسك بالأمس ، وقل . إننى أنمى نزعة الصداقة فى نفسى منذ اليوم ، وفى كل يوم فهذا هو الطريق إلى حياة أرضى وأسعد .

فإذا بلغت مكان عملك ، فاضف على قولك « صباح الخير » حرارة لم يعهدها زملاءك من قبل . واشفع تحية الصباح الحارة بابتسامة لا تقل عنها حرارة . وسوف تجد أنك تفعل هذا تلقائياً وفى غير تكلف ، لأن رغبتك فى اكتساب الصداقة كانت مخلصه صادقة ، وقد انغrust فى أعماق نفسك .

فاذا كنت عاملاً فى مصنع ، ساد الوفاق والانسجام المجموعة التى تعمل فيها . وإذا كنت « سكرتيره » فى مكتب استكشفت أن زملاءك ألطف وأرق مما كنت تظنين من قبل .. وإذا كنت بائعاً ، أو كاتب حسابات ، أو عامل تليفون ، أحسست برغبة أكبر فى إسداء العون وتقديم الخدمات . ومهما يكن نوع عملك ، فسوف تتلاشى الأخطاء ، وتختفى المنغصات ، وتمضى الأسابيع بعضها فى أثر بعض جميلة مشرقة كمجموعة من اللوحات الزاهية الألوان .

وقبل أن يمضى وقت طويل ستذهل لمدى التحول الذى طرأ : فسوف تجد أنك اكتسبت عدداً من الأصدقاء الجدد ؛ فإن الصداقة سريعة العمل دائماً ، نافذة المفعول أبداً ، وحتى لو لم تكتسب سوى

صديق واحد ، فإنك قد أثريت ثراء عظيمًا .. فقد قال إيمرسون :
« الصديق هو خير نعم الدنيا وأعظمها » ..

أهمية اللباقة

اللباقة هي المقدرة على استكناه الاتجاه الذهني في الشخص الآخر . وقد تكون أروع وأرق في إظهار الحب ، ولكنها على أية حال ، مما تكمل به معدتك لاكتساب الشخصية الجذابة .
واللباقة تتضمن تحويل مجرى النقاش إلى الوجهة التي تلذ لمحدثك .
وطبيعي أن تلك ليست مشكلة مستعصية إذا ضمك المجلس إلى صديق تعرفه معرفة وثيقة ، وتفهمه حق الفهم . ولكن ماذا عساك تفعل لتتجنب إيذاء شعور شخص لا تعرف طبيعة إحساساته ؟
واللباقة كالصداقة من الميسور التدريب عليها متى عرفت سرها ..
وشأنها شأن كل عادة أخرى ، متى اكتسبت ، رسخت وأصبح من العسير اقتلاعها .

تسع طرق لاكتساب اللباقة

- ١ - إجعل ديدنك دائما أن تروى للآخرين ما يلذ لهم مما سمعت أو قرأت ولا تهمل المجاملات العابرة . ولست أقصد النفاق ، وإنما أقصد المديح المخلص الصادق .
- ٢ - اجتهد في أن تذكر الأسماء والوجوه . والأغلب أن الذين لا يفتأون يقولون : « إننى لا أستطيع تذكر إسم هذا الشخص » هم في الواقع أكسل من أن يحاولوا اكتساب اللباقة . فلكل إنسان المقدرة على تثبيت الأسماء والوجوه في ذهنه . ولكن الرغبة

- القوية في تحقيق هذا ينبغي أن تتحقق أولاً ، وعلى التدريب الباقي .
- ٣ - إذا وضع الناس ثقتهم فيك ، فانهض بها ، ولا تروج شيئاً مما أسروا به إليك ، أو من الشائعات التي قد تضرهم .
- ٤ - التزم ما أمكنك ضمير المخاطب (أنت) في مناقشاتك . وبنمو اهتمامك بالآخرين ، ستجد نفسك مدفوعاً إلى الإقلال من ضمير المتكلم (أنا) وكل ما يعود عليه أو يتصل به .
- ٥ - لا تسخر من الآخرين ولا تستهزئ بهم . بل ، على العكس اجعل دأبك أن تشعرهم بأهميتهم .
- ٦ - اكتسب المقدرة على القول المناسب في الموقف المربك . والمراد بهذا أن تمحو الإحساس بالنقص من نفس الشخص الآخر وتشعره : « أنا جميعاً تجمعنا سفينة واحدة » .
- ٧ - إذا اتضح لك أنك مخطيء فسلم بذلك ، فأفضل الطرق لتصحيح خطأ ما أن تعترف به في شجاعة وصراحة .
- ٨ - استمع أكثر مما تتكلم ، وابتسم أكثر مما تتجهم ، وضحك مع الآخرين أكثر مما تضحك منهم ، وتوخ دائماً ألا تخرج عن حدود اللباقة .
- ٩ - لا تنتحل قط العذر لنفسك قائلاً : « لم أكن أعرف » ، فالجهل بقانون لا يعفى من عقاب خرقه . والشئ نفسه ينطبق على اللباقة . فطبيعي أن الجاهل باللباقة يؤذى المشاعر بغير علم ، وأن الشخص الأناني يجرح بغير إدراك ، ولكن ما جدوى الاهتمام بالمسببات ما دامت النتيجة واحدة ؟
- اللباقة ، بعد هذا ، أمر لا غنى عنه ، حتى لقد وضعتها جماعة من

أصحاب الأعمال في نيويورك في المقام الأول بين الصفات التي يتطلبونها في عمالهم وموظفيهم ، وقال أحدهم : « إن الموهبة شيء عظيم ، ولكن اللباقة شيء أعظم » .

وإذن ، فإذا أردت أن تحصل على مفتاح النجاح ، فادرس الطرق التسع التي أسلفناها ، واعمل بها ، وسوف تدهش لمدى النجاح الذي يكلل صلاتك بالناس ولبد السرعة التي تعترض بها الفرص سبيلك .

اقرن الرحمة بالعمل

قد تتقاضاك الرحمة ثمناً باهظاً ، إذ هي تتضمن نسيان لحظات لتصب تفكيرك واهتمامك على الآخرين . والرحمة في هذه الأيام شيء نادر ، ولكن لعلها ليست أندر منها منذ خمسين عاماً . حين نشدتها « إيللا هويلر ولكوكس » فقالت :

« ما أكثر المذاهب وما أكثر العقائد

« وما أكثر السبل التي خلت من عابر ورائد

« وما أرى فريدة ألزم لعالم اليوم

« كفن الرحمة ، إذا أحصينا الفرائد »

والرحمة - كما قالت الآنسة ولكوكس - فن . إذ هي تتطلب تضافر القلب والعقل . فالرحمة الحققة هي التي أملاها القلب وساندها الذكاء .

ولعل مستر « سميث » ، أنموذج طيب لهذا النوع الإنشائي من الرحمة الذي نتحدث عنه ، فهو مدير إحدى شركات الصلب ، ويربح نحو خمسين ألف دولار سنوياً . ومنذ وقت قريب ، صبح مستر « سميث »

أحد موظفيه ويدعى « جونز » إلى أخصائى نفسانى ، وشرح له الموقف قائلاً : « لقد لبث جونز فى خدمتنا طوال الخمسة عشر عاماً الأخيرة ، وكان إلى وقت قريب ، مثال النشاط والاخلاص والتفانى فى عمله ، ولكنه بدأ فى الأشهر القليلة الماضية يقع فى سلسلة من الأخطاء الجسيمة ، ويلوح أنه قلق ، يائس ، سأمان .. أو هو على الجملة ، ليس الشخص الذى عهدناه وعرفناه . فما الذى تستطيع أن تفعله ؟ إنه أئمن من أن نفرط فيه إذا كان فى ميسورنا أن نعيده إلى سابق عهده »

وأسفر التحليل النفسى عن أن « جونز » كان يعانى قلقاً شديداً بشأن طفله الوحيدة الصغيرة ، وهى فى السادسة من عمرها . فقد كانت دائمة الإخفاق فى المدرسة ، ولم تستطع أن تتعلم القراءة كزميلاتها ، حتى لقد جعلن منها مادة للتندر والسخرية مما أشقاها وأتعبها .

وعمد المحلل النفسانى ، بعد ذلك ، إلى اختبار الطفلة فوجدها تعاني من « عمى الكلمات » ، الأمر الذى صعب معه عليها أن تتعلم قراءة الكلمات بالطرق المتبعة فى فصول الدراسة . وعاونها المحلل على أن تعوض ما فاتها من علم ، حتى لحقت بزميلاتها وصارت فى مستواهن ، فعادت إليها ثقتها ، وعاد البشر والسعادة إليها . وبديهي أن والدها كف عندئذ عن قلقه ، ثم ما هو إلا وقت قصير حتى كان يعاود نشاطه الجرم فى الشركة .

أليس جميلاً أن يتمكن المرء من الخروج من موقف عسر صعب بفضل الرحمة الإنشائية التى يحيطه بها شخص آخر ؟ وتستطيع أن تتخيل مدى المعاونة التى يمكن أن تسديها ، إذا استخدمت القلب

والعقل جميعاً في باب الرحمة .

ونعم ، إن هذا النوع من الرحمة يستغرق وقتاً ، ويقتضى فهماً عميقاً ، بل هو في الحقيقة يستدعى أن ينفذ المرء ببصيرته إلى مشكلات الشخص الآخر ؛ ولكنه ، إن كان في استطاعتك ، حققت أشياء تذكر لك دائماً فتحمده . فإن الرحمة الواعية هي أفعال الوسائل التي تظهر بها الحب لشخص ما .

الرحمة في الكلمات أيضاً

وتلعب الكلمات أيضاً دوراً كبيراً في فن الرحمة ، فهي همزة الوصل بين أفكارنا وإحساساتنا . وأكثر الناجحين في فن العلاقات الإنسانية ، يؤمنون بقوة الكلمات ، وهم يقرنون الكلمات الطيبة بالأفعال الطيبة إذا شاؤوا رد فعل طيب بمثله . فهم يعلمون أن الناس مجبولون على التلهف إلى الشكر والتقدير والمجاملة .

ومع ذلك ، فكثيرون هم الذين يهملون إشباع هذه اللهفة في الناس . بل إننا نهمل إلقاء الكلمات الطيبة الرقيقة لأولئك الذين يستحقونها أكثر من سواهم ، ونحتزنها للمناسبات النادرة كالأفراح والجنائزات .

ومن الغريب أننا نندفع إلى شكر شخص غريب عنا إذا أبدى نحونا شيئاً من التلطف ، ونهمل الشكر إطلاقاً على الخدمات المتوالية التي تقدم لنا من ذوينا وزملائنا في البيت ومحل العمل . وليس معنى هذا أننا جحودون ، ولكننا اعتدنا أن نأخذ أشياء كثيرة على علاتها ، وجرت عادتنا أن نلتزم الصمت في غير مواضعه .

كتب « فيليبس بروك » يقول : « قد يتحطم قلب الصديق قبل أن

تأتيه كلمات الشكر والتقدير التي وعدت نفسك أن تهبه إياها يوما .
ولو أنك أدركت كم الوقت قصير ، لسارعت إلى إلقيائها قبل أن يفوت
الأوان ، فقد لا تتاح لك الفرصة مرة أخرى .
نعم . إن الرحمة تنقلها الكلمات أيضا . فلنذكر ذلك دائما إذا أردنا
أن نجني ثمرات الصلوات الإنسانية السعيدة .

إذا لم تتفق في الرأي فكن صبوراً

الحب في أسمى مظاهره ، هو الصبر على كل مالم يرق لنا في
الآخرين . أو ما تمثله فيه الفارق بيننا وبينهم .
وتتضمن هذه الفوارق الطعام الذي يتناولونه ، واللغة التي يتكلمونها
، والرزق الذي يكسبونه ، والعقيدة التي يدينون بها .
وما الذي يجعلنا واثقين من آرائنا هذا الوثوق الذي يحفزنا على فرضها
على الآخرين ؟ وما الذي يجعلنا واثقين من صحة الطريق الذي نسير
فيه ، هذا الوثوق الذي يحفزنا على حمل جيراننا على السير فيه ؟ أو ليس
الله سبحانه وتعالى ، يحتمل كافة الفوارق التي يحفل بها بنو البشر ؟ فمن
نكون نحن لنبدى الاعتراض ؟ .. إن الفوارق كلها تتلاشى إلى جوار
سعى الرجل إلى أن يحيا حياة كريمة لائقة . وحتى لو لم تكن حياة كريمة
لائقة ، فمن نحن لنعترض ؟ قال أرسطو عندما طلب إليه أن يكف عن
إعطاء الاحسان لمتسول غير كريم : « إننى لا أعطى الرجل ، وإنما أعطى
الإنسانية » .

وإننا لنكون أقرب إلى الملائكة لو لم نحاول أحيانا أن نعدل من حياة
الآخرين وفقا لآرائنا ، فهذا ما لا سبيل إلى تحقيقه .. وعسى أن يكون
ضروريا أحيانا ، ولكن إذا تمسك الشخص الآخر بوجهة

نظره ، فلنذكر قول فولتير : « إننى لا أتفق معك فيما تقول ، ولكنى على استعداد لأن أضحي بحياتى دفاعاً عن حقك فى أن تقوله » .

تطلع إلى الصفات الطيبة

إذا كنت من أولئك الذين يجدون من الصعب عليهم أن يحبوا جارهم ، فهل جربت التقرب إليه من زاوية مختلفة ؟ .. هل جربت التطلع إلى صفاته الطيبة ؟

لقد كانت تلك وسيلة نجم السينما الفكاهى « ويل روجرز » الذى أثر عنه قوله : « إننى لم ألتق بأحد حتى أحببته » ، وليس معنى هذا أنه كان يحب كل شئ فى كل إنسان يقابله ، وإنما معناه أنه كان يبحث فىمن يقابله عن الصفات الطيبة ، ويحب فىمن يلتقى به هذه الصفات وقد أخفق الكثيرون من الفكاهيين الذين حاولوا أن يحتلوا مكانة ويل روجرز ، لأنه كانت تعوزهم المقدرة على رؤية الصفات الطيبة فى الآخرين ، ومن ثم ظلت فكاهة ويل روجرز فريدة فى بابها ، لأنها لم تحمل قط شيئاً ينم عن الكراهية .

فإذا قابلت جارك فى المرة القادمة ، فادرسه دراسة موضوعية مجردة ، معتزماً النفاذ ببصرك إلى صفاته الطيبة ، فلا تلبث أن تصبح هذه عادة فىك تضاف إلى مجموعة عاداتك الحميدة التى شرعت فى اكتسابها ، والتى تفضى بك إلى الشخصية الجذابة .

اختبر مقدرتك على حب الآخرين

أجب عن الأسئلة الخمسة عشر التالية ، بإحدى الإجابات الثلاث المذكورة أمامها (نعم - كلا - أحياناً) وأعط نفسك الدرجة

التي تخولها لك الإجابة التي أجبت بها . وكلما زادت الدرجة التي حصلت عليها ، كلما كانت مقدرتك على حب الآخرين أكبر . فإذا حصلت على مائتي درجة حق لك أن تغبط نفسك على مقدرتك على حب الناس ، أما إذا حصلت على مائة درجة فما دون ، فهذا خليك أن يحفزك على مراجعة طريقتك في معاملة الناس ، والتفكير جديا في العمل على اكتساب ودهم .

نعم كلا أحيانا

- ١ - هل تتناقص سعادتك إذا لم تتصل في يومك بأحد أعضاء الجنس الآخر ؟ ١٥ لا شيء ٥
- ٢ - هل كنت تبدى الحب في طفولتك نحو أهلك وأهلك تلقائيا دون أن تنشأ مقابل ؟ ١٥) ٥
- ٣ - هل ترى أن الحب هو أعظم قوة في الوجود ؟ ١٥) ٥
- ٤ - هل من الميسور لك أن تغفو عمن يسيئون إليك عن غير قصد ؟ ١٥) ٥
- ٥ - هل يحبك الأطفال ؟ ١٥) ٥
- ٦ - هل من طبيعتك إبداء التلطف مع الآخرين ؟ ١٥) ٥
- ٧ - هل تجد نفسك منساقا إلى المساهمة في عمل الخير ؟ ١٥) ٥
- ٨ - هل تتمتعك مصافحة الآخرين ؟ ١٥) ٥

نعم كلا أحيانا

- ٩ - هل تسعى إلى تلطيف حدة النزاع
العائلي إذا نشب ؟ ١٥ » ٥
- ١٠ - هل يسعى إليك الأصدقاء إذا وقعوا
في مأزق ؟ ١٥ » ٥
- ١١ - هل تؤمن بمستقبل أفضل للإنسانية ؟ ١٥ » ٥
- ١٢ - هل ينشرح قلبك كلما قدمت معونة
إلى أحد ؟ ١٥ » ٥
- ١٣ - هل ترى أن من واجب كل فتى
(وفتاة) أن يتزوج وينشئ أسرة ؟ ١٥ لا شيء ٥
- ١٤ - إذا خيب الناس أملك ، فهل تقاوم
المراة التي قد تستشعرها تجاه الحياة ؟ ١٥ » ٥
- ١٥ - هل تطهر قلبك مما قد يداخله من
حقد حيال أحد ممن تعرفهم ؟ ١٥ » ٥

المجموع

الفصل الثانى

أعرف قدر نفسك

إنك لن تستطيع أن تحب الآخرين ما لم تحب نفسك . فإذا كان رأيك فى نفسك ضعيفاً - سواء لسبب أو لغير سبب - انعكس ذلك على موقفك من المحيطين بك .

وإذا كان يمرضك الإحساس بأنك بالغ القصر ، أو شديد الارتباط بالأسرة ، أو كثير الإخفاق ، فإن نقيمتك على الوضع الذى ترى نفسك فيه ، لن تفتأ تستعر وتتوهج ، حتى تنقلب كراهية ومقتا للناس جميعاً . ذلك أنك ما دمت عاجزاً عن مواجهة مشكلتك الخاصة وإيجاد حل لها ، فإن هذا الإحساس بالعجز الذى يدفعك إلى مقت نفسك والنقمة عليها ، سيدفعك كذلك إلى مقت الناس والنقمة عليهم .

وطبيعى أن ثمة أوقاتاً يتضاءل فيها زهونا بأنفسنا ، ويتخاذل اعتدادنا بها ، كنتيجة لرلة لسان ، أو عثرة ذاكرة ، أو فعلة نائية ، أو ما إلى ذلك من التجارب العامة التى نشعرنا بالنقص شيئاً ما .. وعسى أن نشعرنا بمثل هذا الشعور أيضاً إخفاقنا فى نيل المديح الذى رجوناها ، أو الظفر بالدعوة التى توقعناها ، أو الحصول على الاستحسان الذى أملنا فيه .. ولكن مثل هذا الشعور الوقتى إن هو إلا تأرجح طبيعى فى ميزان تقديرنا لأنفسنا واعتدادنا بها ، ثم لا يلبث الميزان أن يستوى من جديد ، ونتناسى حتى هبوطه الوقتى .

ولكن الإحساس بالنقص - أو ما شاع بين الناس باسم « عقدة
النقص » - شيء مختلف تماماً . فمنشؤه ليس هذه الصغائر التي قد
نواجهها في حياتنا اليومية ، وإنما هو انحراف في الشخصية - كان أول
من فصله العالم النفساني « ألفرد أدلر » - يحدو بالمرء إلى الإحساس بأن
الناس جميعاً أفضل منه في شيء أو آخر . إنه نقمة تحل بالشخص
الذي لا يعرف قدر نفسه .

أما أنه نقمة ، فلأن ضحاياه لا ينعمون بسكينة النفس التي من
حقهم أن ينعموا بها . فهم يذلون جهداً متصلاً للتعويض عن
نقائصهم سواء كانت حقيقة أو متوهمة - وهم في ذلك أشبه بنابليون
الذي شيد امبراطورية ، وتزوج من فتاة أرستقراطية تعويضاً عن قصر
قامته ووضاعة نشأته ... وتكون جهودهم للتعويض عن نقائصهم من
الشدة بحيث تشكل ذوقهم في اختيار ثيابهم ، وانتقاء أصدقائهم ،
وطبيعة أحلامهم ، وطريقة حديثهم ، ومثلهم العليا وغيرها من الصفات
العديدة المتداخلة في الشخصية الإنسانية .

أو ليس غريباً ، بعد ذلك ، ومعزياً لهؤلاء في الوقت نفسه ، أن
الناقصين فعلاً ، كالأغبياء والبلهاء ، قل أن يشكوا من نقائصهم أو
حتى يحسوا بها ؟ فالشكوى من النقص إذن « ترف » لا « ينعم » به إلا «
الأعلون » ! وقد وصف أحد هؤلاء ما يستشعره فقال : « إنه شيء لا
علاقة له بالذكاء ، أو التعليم ، أو المركز الاجتماعي ... إنما هو » اعتقاد
داخلي « بأنني - بوصفي شخصاً مجرداً - أقل من سواي على وجه
العموم » !

نعم إنه لابد من الذكاء مع الإحساس بالنقص ، لأنه هو الذي

يوحى إليك بالشك في مقدرتك ، وينقل إليك مزايا الآخرين ، ويعقد لك المقارنة بينك وبينهم ! .. ولكن الأمر كما وضعه أحد علماء النفس هو كما يلي : « عندما تستشعر النقص ، فعسى أن تكون على الذكاء ، ولكنك ناقص نفسياً ... فإنك في الواقع تقارن بين نفسك وبين مزية أو مزيتين يتمتع بهما الآخرون .. وكنتيجة لذلك يطغى عليك القلق الذى يعطل مزاياك وكفاءتك عن الظهور » !

خذ مثل الرجل الذى افتقد القدرة على أن يكون لاعب « جولف » من الطراز الأول . فقد تقدم فى مناسبتين مختلفتين للظفر بلقب البطولة فى بلده ، فلما هزم فى المرتين ارتد لاعباً رديئاً لا يرجى له ظفر ! على أنه حين قيل له إنه لا ينبغي أن يحزن ، فهو ولا شك خير من آلاف اللاعبين ، وإلا لما بلغ المرتبة الثانية فى البطولة ، قال إنه لم يفكر فى الأمر قط على هذا النحو ! .. وكان هذا كفيلاً بتغيير اتجاهه ذهنى ، والقضاء على إحساسه بالنقص .

ومثل آخر على أن « الإحساس » بقصور الذكاء إنما يتضمن فى (الحقيقة) قدراً عالياً من الذكاء ! .. فقد أجرى اختبار نفسى على عدد من طلبة الجامعة ، وإجابة على أحد أسئلة هذا الاختبار ، قرر أكثر من نصف الطلبة أنهم يخشون القصور العقلى .. هذا فى حين أن هؤلاء الطلبة اختيروا من بين ذوى المعدلات العالية فى الذكاء ! .. وبرغم ذلك فقد أخفقوا فى تقويم أنفسهم بقيمتها الحقيقية !

فما الذى يحدو إذن بالشخص الذكى إلى أن يخس قدر نفسه ، ويث فيه الفكرة بأنه شخص لا جدارة له ولا قيمة ؟
والجواب يختلف فى كل حالة عن الأخرى ، وقد يقتضى الأمر محلاً

نفسيا متمكنا ليستكشف الأسباب الكامنة وراء كل حالة . على أنك تجد الذين يعانون الإحساس بالنقص ، على وجه العموم ، يتصفون بصفة أو أكثر من الصفات التالية :

التلهف على الحب والعطف :

مثال ذلك الفتاة « ماري » التي تزوجت وهي في الثالثة والعشرين من عمرها ، وما لبثت أن أصبحت تعاني التعاسة والشقاء بعد ستة أشهر من زواجها . فقد كان أهلها يغدقون عليها الحب والعطف في طفولتها ، بوصفها طفلتهم الوحيدة ، ومن ثم كان من الطبيعي أن تتوقع المعاملة نفسها من زوجها بعد الزواج . وبرغم أن زوجها كان شديد الحب لها ، إلا أن إظهاره لعواطفه - فيما ترى - كان أقل مما عهدته منه في فترة الخطوبة ، الأمر الذي أحدث في نفسها فراغا ، وأشعرها أن والديها ربما لم يشملاها بحبهما إلا لأنها طفلتهم ، وما هي في الواقع بجديرة بالحب على الإطلاق ! وكنيجة لهذا الإحساس الداخلي بعدم الاستقرار ، راحت تتوخى العناية الفائقة بزيئتها ، وهندامها ، وثيابها مؤملة في الحصول على كلمات الإعجاب من الشبان والرجال الذين تلتقى بهم ، الأمر الذي أزعج زوجها وأقلقه ! ولو أنها وثقت من قيمة نفسها ، لما اندفعت يائسة إلى محاولة الحصول على الإعجاب بمثل هذا التمادى .

الرغبة في بلوغ الكمال :

وكمثل على ذلك الشاب « ريتشارد » الذي رغبت إليه أمه في أن يصبح عازف كان شهيراً يتخذ مكانه في إحدى الفرق الموسيقية

الكبرى .. ولكنه اليوم - وهو في السادسة والثلاثين - يعاني مرارة الفشل ، ولذعة الخيبة ، لأنه انتهى عازفاً للكمان في أحد « أوركسترات الرقص »

لقد درس الموسيقى على يد كبار أساتذتها دراسة شاقة طويلة ، ولكنه لم يدرك قط أن واحداً ، في كل ألف يقدر له أن يبلغ ذروة المجد التي حلم بها « ريتشارد » وحلمت بها أمه .

فلما ظهر أمام الجمهور لأول مرة ، ولقيه النقاد بشيء من الفتور ، ارتد يائساً فاقد الطموح ، لأنه عجز عن تحقيق « الكمال » الذي نشده ، ومن ثم راح يمقت نفسه ، ويمقت عمله في هذا « الاوركسترا » برغم أنه من « الاوركسترات » المعروفة ، وبرغم أنه يدر عليه دخلاً كبيراً

ولن يتأتى لريتشارد أن يستعيد ثقته بنفسه ما لم يتعلم أن كل شيء نفعله مشوب حتماً بالنقص ، وأن أحداً منا لم يبلغ بعد الكمال في شيء .

سرعة التسليم بالهزيمة :

ومن أمثلة ذلك الفتاة « إيمي » التي تزعم في كل مرة تدعى إلى حفل أو مناسبة اجتماعية . أن أشغالها الكثيرة تعوقها عن الحضور . وإلى خمس سنوات مضت ، تقدم إلى خطبة « إيمي » أحد الشبان - وكانت إذ ذاك في الحادية والعشرين من عمرها - ولكنه لم يلبث أن فصم الخطوبة على زعم أنه قد تعلق بفتاة أخرى ! .. ولقد زعزعت هذه « الصدمة » ثقة إيمي بنفسها ! وأفقدتها كل مقدرة على اجتذاب الشبان ... ومن ثم فإن رفضها تلبية كل دعوة توجه إليها ، كان منشؤه في الحقيقة الاجتهاد في تجنب أية صدمة عاطفية أخرى .. وأغرقت نفسها

فى العمل إلى أذنيها ليكون لها من ذلك ذريعة بها كلما دعت إلى حفل أو مناسبة .

لقد زعزع إخفاق واحد صادفته هذه الفتاة ، اعتقادها فى جدارتها بالزواج ، وأسلمها إلى أحضان الهزيمة ، حتى لم تعد تجرؤ على مجرد معاودة المحاولة ! وغاب عن « إيمى » أن أشد الفتيات سحرا وأكثرهن جمالا وجاذبية قد جربت الإخفاق مرات ، ولكنهن على عكسها ، لم تدفعهن الهزيمة إلى اليأس والانطواء .. وغاب عنها أن النصر قل أن يأتى دون أن تسبقه الهزيمة !

التأثر الشديد بنجاح الآخرين :

مثال ذلك الشاب « تد » الذى يعمل محرراً بإحدى وكالات الإعلان الكبرى . فقد ساقته الصدفة يوماً إلى صديقه « جون » ولم يكن رآه منذ تخرجاً معا فى الجامعة إلى ثمانى سنوات مضت . ودعا « تد » صديقه إلى الغداء ، وراح يستمع إلى « جون » وهو يقص عليه ما بلغه فى خلال هذه الأعوام الثمانية . لقد أصبح يقتنى منزلاً ، وسيارة ، ويرسل أبناءه إلى المدارس الخاصة الغالية النفقات ، ويتنازع لزوجته الأساور الماسية .. وكان « تد » يستمع والأرض توشك أن تميد به ، فقد خيل له عندئذ ، أنه بالقياس إلى صديقه وزميله ، لم يحقق شيئاً يذكر ، برغم أنه نال « علاوة » طيبة على مرتبه فى الأشهر القليلة الماضية . وشرع « تد » منذ ذلك اليوم يتأمل غيره من الناس ، ممن هم فى مثل سنه ، وممن تحقق لهم النجاح العريض ، والثروة الطائلة ! ... ورويدا أخذ يفقد سيطرته على نفسه وأصبح يؤدى عمله كالآلة التى خلت من الروح ومن الطموح ، ومن الأمل ! ... أما ثقته بنفسه ، وأمله فى النجاح ، وتفاؤله بالمستقبل ، فقد أذهبتها الحسرة على قدره

وحظه بالقياس إلى أقدار الآخرين وحظوظهم !

التدرع بالفشل فراراً من المسئولية :

وفي ذلك نسوق قصة « سيدنى » الذى ارتحل إلى هوليوود مؤملاً أن يصبح مؤلفاً سينمائياً . ووسعته ، عن طريق أفراد أسرته التى توفر لها الثراء والنفوذ ، أن يعقد صلات من ذوى النفوذ فى عاصمة السينما . وتنبأ له الطريق ليلبغ الهدف الذى نشده .. وكان له من ثقافته ، وسحر شخصيته ، ومواهبه ، ما يمكنه من بلوغ هذا الهدف ... ولكنه كان راغباً عن مواجهة العقبات الخشنة التى تعترض الطريق ! . بل لقد جنبه ثراء أسرته العقبات التى كان حتماً أن تواجهه ، إذ أمدته أسرته بما كان يلزمه من مال ! .. وما أسرع ما انتهى إلى الفشل ! فقد وجد أنه أيسر له أن يجلس مسترخياً ، مستدفئاً بأشعة الشمس على شاطئ البحر ، من أن يعتمد إلى بذل الجهود فى الكتابة والتأليف .. وأن ينعم بمال يأتيه رغداً دون أن يتكلف فيه نصيباً ، من أن يركب المشاق للحصول على المال !

إن مثل هذا الرجل الذى اتخذ من الفشل المصطنع ذريعة للفرار من المسئولية لن يعرف قط قدر نفسه حتى يصيبه الفقر ! .. ومن يدري ؟ .. فقد يكون الوقت عندئذ قد فات !

الحساسية الفائقة :

وكمثال على ذلك الفتاة « ريتا » التى دربت على أن تجسم « الحبة » حتى لتجعلها « قبة » ، وأن تجمع ذرات الرمال حتى لتصبح تلاً عالياً .. فلو أن رئيسها فى العمل وجه إليها نقداً لخطأ ارتكبته ، أو

لو أن زميلاً أو زميلة ، سها عن توجيه التحية إليها ، أو لو أن صديقها لم يكن البادىء بدعوتها إلى نزهة ، لانطبقت السماء - فى رأيها - على الأرض ، ولوصلت إلى شفا « الهستيريا » .. لقد أفقدتها حساسيتها الفائقة صدق الحكم على الأمور ، حتى لقد غدت تأخذ كل هفوة تصدر منها أو إليها من أحد المتصلين بها ، على أنها ضربة موجهة إلى كرامتها ، واعتبارها .. وبديهي أن « ريتا » لن تكف عن تعذيب نفسها بتوهم وضاعة شأنها ما لم تكف أولاً عن تضخم الأمور وتجسيم التوافه .

افتقاد روح الفكاهة :

مثال ذلك « تشارلس » الذى يتجههم وجهه ويريد إذا استمع إلى « نكتة » موجهة إلى شخصه ، فى حين يكون أعلا الزملاء ضحكا إذا كانت الدعابة موجهة إلى شخص سواه ! فإنما تتطلب روح الفكاهة الحققة النظر إلى الفكاهة نظرة موضوعية لا دخل للعامل الشخصى فيها .

* * *

وهب أنك نقبت فى أعماق نفسك ، وعرفت قيمتك الحقيقية ، فلم ترضك النتيجة ، وألفيت إحساساً بالنقص يستقر فى حنايا قلبك ، ويشوب تفكيرك ... فماذا عساك أن تفعل لتستعيد ثقتك بنفسك ؟ وماذا عساك أن تفعل لتعزيز قدرك وقيمتك ، ولتخفف حنقك على نفسك كى توجه مزيداً من الحب إلى الآخرين ؟

ثمة سبل عملية ميسورة فى وسعك أن تتخذها للقضاء على

الإحساس بالنقص ، وإن لم تكن كلها على درجة متساوية من قوة الأثر .. وننصحك أن تتجنب سبيلين ، على الأقل ، من هذه السبل .

لا تلتزم موقف الدفاع

أما السبيل الأول فهو التزام موقف الدفاع ، لتغطية الإحساس بالنقص ... كأن يستخدم الشخص الذى أربكه إحساسه بالنقص فى أحد المجتمعات ، الضحك أو الحديث أو الاسراف فى الشراب لتضليل الآخرين عن إحساسه الحقيقى ... وكأن يتحدث الجبان أو الضعيف البنية عن « أعمال البطولة » التى قام بها ... وأن يتحدث رجل الأعمال عن فشله بما يوحي أن الفشل كان قضاء وقدرًا وأنه بذل لاجتنابه جهود الجبابة ! وأن تتصرف المرأة المفرطة الطول كما لو كانت صبية غريرة ... فتلك كلها وسائل لا تفلح قط فى القضاء على الإحساس بالنقص ، وإن أفلحت فى شيء فإنما تفلح فى زيادة إحساس المرء بالقلق خشية أن يستكشف الآخرون الحقيقة !

لا تفر من الحقيقة

وأما السبيل الآخر الذى لا ننصح بركوبه ، فهو الانسحاب العصابى (والعصاب هو المرض النفسى) . ويهدف هذا الانسحاب ، فى الحقيقة ، إلى فرار الشخص من نقائصه وعيوبه بدلا من مواجهتها والقضاء عليها . كأن يعتمد بعض من نسميهم « بالمفكرين » إلى حبس أنفسهم فى « برج عاجى » بحجة التأمل والتفكير ، فى حين أنهم لا ينتجون شيئا ... وكأن يعزف بعض من نسميهم بالمترفعين المتعالين عن حضور المجتمعات ، والاختلاط بالناس بحجة أنهم أرفع شأنًا وأعز

نقرأ ... وكأن يقع بعض الناس بين براثن المرض المتوهم في كل مرة تواجههم فيه مشكلة ... ولن يجدى مثل هذا السبيل شيئاً في مغالبة إحساس المرء بنقصه ، ولن يفضى إلا إلى زيادة الطين بلة .

العمل المباشر

ودعنا الآن نعرض الطرق القويمة لتخليص النفس مما يشوبها من إحساس بالنقص ... وأفضل هذه الطرق ولا شك هو « العمل المباشر » .. وهو بالضبط ما صنعه فتى في السابعة عشرة من عمره يدعى « بوب » .

فإلى عامين مضيا ، لاحظ « بوب » أن فتاته التي تعلق بها وشغف بها حبا ، قد انصرفت عنه إلى فتى أمتن منه بنيانا ، وأقوى عضلا ... وجره هذا إلى شفا اليأس ، ولم يدر في غمرة يأسه ماذا يصنع ... ثم فجأة ، وفي خلال تأملاته الواجمة الطويلة ، خطرت له فكرة ، عمد إلى تنفيذها . فقد قصد إلى أحد معاهد الرياضة البدنية ليستبدل بجسمه النحيل الضعيف بنيانا قويا متينا ... وقد أصبح « بوب » اليوم شابا مفتول العضل ، عريض المنكبين ... وأصبح قبلة أنظار الفتيات ، ومحط تهافتن ... وإن كان قد نسي تماما الفتاة التي كانت سببا فيما وصل إليه اليوم .

وقد يفضى هذا العمل المباشر إلى ما يسميه علماء النفس بالتعويض المغالى فيه (overcompensation) . ولعل هذا ، أكثر من سواه ، هو الذى خلق عظماء الأمس واليوم ... مثال ذلك أن سير ونستون تشرشل كان ألثغ في شبابه (أى ينطق السين ثاء) ، ولكنه عمد إلى مقاومة هذه النقيصة حتى أصبح كلامه سليما لا غبار عليه . وكان

ثيودور روزفلت أعور ، ولكنه أخذ نفسه بالتدرب على استخدام العين الأخرى حتى غدا واحداً من أمهر الرماة ، وأشهر صياد مغامر في عصره . وقياساً على هذا ، فإنك بالمشابرة والشجاعة يمكنك أن تقهر نقائصك ، وأن تتخذها ، فوق هذا ، سلماً للصعود إلى النجاح .

الاحلال

ويلي « العمل المباشر » - « الاحلال » (substitution) وهو ما أخذ به لورد بايرون .. فقد كان بقدميه مرض يمنعه من التفوق في رياضة الجرى أو التسلق ، فأحل السباحة محل هاتين الرياضتين ، ووسعه أن يكون من أشهر السباحين في العصر الحديث ! ولا شك أن إحساسه الدفين بالنقص كان يستتر كذلك وراء تفوقه كشاعر ، وعاشق ، وفارس أحلام لا يشق له غبار !

وفعل « إيمانويل كانت » - الفيلسوف الألماني - الشيء نفسه . كان ينقم على تكوينه الجسماني ، فتحول إلى الآفاق الذهنية يرتادها ويستكشفها حتى كتب اسمه بالخط العريض في قائمة الفلاسفة حين أخرج بحته العميق (نقد العقل) Critique of Pure Reason . ولعل من العوامل الباعثة على التشجيع أن « مركب النقص » في الحالتين اللتين سقناهما آنفاً . قد آتى ثماراً شهية لا لصاحبيه وحسب ، بل للعالم أجمع ، وقد كان « بايرون » و « كانت » خليقين بأن يسلكا في عداد المغمورين المهملين لو لم تكن لهما الشجاعة والقدرة على إحلال نشاط إيجابي محل النشاط السلبي .

وعسى أن تقول إنه كانت لهما عبقرية مكنتهما من بلوغ ما بلغا . وقد تكون مصيباً فيما تقول ولكنك أنت أيضاً قادر - على التحقيق -

أن تتغلب على أسباب النقص في نفسك بوسائل في ميسورك وطاقتك ، فإن لم تبلغ مثلما بلغ بايرون فيكفيك أن تبلغ السعادة ، وما أكثر الفتيات اللواتي سلبتهن الطبيعة سحر الجمال ، فاكسبن سحر الحديث وأسرن به القلوب والألباب .

اقبل إمكانياتك

فإذا لم يكن في مقدورك أن تعتمد إلى « العمل المباشر » أو إلى « الإحلال » ، فقد بقي لك أن تقبل حدودك وإمكانياتك على علاقتها . ولست أقصد بهذا أن تستسلم لهذه الحدود والإمكانيات ، وإنما أن تعلم بوجودها ، وتدرى كنهها ، ثم تنساها بعد ذلك .

فهذا ما صنعه عازف مشهور على الكمان ، إذ انقطع أحد أوتار كمانه وهو يعزف أمام الجمهور ، فلم يعتذر ، ولم ينسحب بسبب هذا « النقص » بل واصل عزف « المقطوعة » على الأوتار الثلاثة الباقية في حدود الإمكان .

ولا تؤمل قط في أنك يمكن أن تكون شيئاً آخر غير « نفسك » . وليس من فائدة ترجى - إلا القلقة العاطفية - من وراء رغبتك في أن تصبح « إنساناً آخر » . فلا الثورة العمياء على حظك وقدرك بقادرة على أن تغير شيئاً من « الواقع » ولا الحسرة على النفس بكفيلة أن تجعل منك « الإنسان » الذي يصوره لك خيالك ، والذي لا يتناسب قط مع حدودك وإمكانياتك .

فلنسنا جميعاً ، بقادرين مثلاً ، على أن نصبح أصحاب ملايين ، أو من نجوم السينما اللامعين ... ونعم في ميسورنا أن نحاول ، ولكن مالم تكن لنا الخصائص اللازمة لإيصالنا إلى الهدف المنشود ، فالأفضل أن

نقنع بتنمية ملكاتنا ومواهبنا الحقيقية إلى الحد الأقصى الممكن .
ويحتاج هذا ، ولا شك ، إلى صدق الإحساس ، ونفاذ البصيرة ، إذ
ماذا تجديك محاولة وضع نفسك في حجر مستدير إذ كنت « وتدا »
مكعبا ؟ !

ولعلك الآن في هذه اللحظة حائر مضطرب لا تدري إلى أى اتجاه
تمضى ... فإذا كان الأمر كذلك ، فالأوفق أن تدرس نفسك ، وتلقى
نظرة نافذة إلى إمكانياتك ... فلقد أراد الفنان « هويسلر » أن يصبح
ضابطا بالجيش ، ولكنه أخفق لأنه لم يكن له معرفة من قبل بالكيمياء
وهي مادة أساسية في كلية « وست بوينت » العسكرية - وتحول سير
« ولترسكوت » من الشعر إلى القصة حين بزّه في المضمار الأول
لوردبايرون ! .. وأصبح « فيلبس بروكس » رجل دين مبرزاً ، بعد أن
فشل في مهنة التعليم فشلا ذريعا .

نعم ، هي مشكلة يعانيها كثيرون ، إذ يتخبطون طويلا قبل أن
يهتدوا إلى هدف يتناسب مع ميولهم ومواهبهم وإمكانياتهم . ولكنهم
متى خطوا الخطوة الأولى في الطريق الصحيح ، استعادوا ثقتهم
بأنفسهم ، واستمدوا احترامهم لها من قدرتهم على تحويل السالب إلى
موجب ، وإحالة الفشل إلى نجاح .

وثمة نصيحة أخرى أوجهها إلى الذين يعانون « الاحساس
بالنقص » تلك هي أن يحتفظوا به سرا بينهم وبين أنفسهم ! ... فلقد
أوشك أن يصبح التحسر على النفس وبخسها قيمتها « فضيلة » يتهافت
عليها الناس ! وأصبح الأكثرون يتحدثون عن ضالة حظوظهم
وأقدارهم كما لو كانوا يتغنون بلحن عذب أو بثناء مستطاب !

وحجتهم في ذلك حجة مردودة مستهجنة ؛ أفيرضى أحدهم أن يذهب إلى احتفال وقد ارتدى أحقر ثيابه وأزراها ؟ وبرغم ذلك فهو يجتهد في أن يظهر نفسه أمام الناس بهذا الثوب المزرى حين يكشف لهم عن نقائصه وأوجه الضعف فيه !

وأخلق بالذى يمضه الاحساس بالنقص ألا يزيد الطين بله بإقلاقه من احترام الناس له ، أو سماع حكمهم القاسى عليه ، أو بإضافة حسرتهم إلى حسرتة ! ... بل أخلق به أن يخفى عيوبه وأخطائه ليستمتع بمجاملات الناس ، واحترامهم ، وثنائهم فيما يخرج عن دائرة نقائصه وأوجه الضعف فيه .

احص مرات نجاحك

وأفضل ما تصنعه في مواجهة الفشل والاختفاق هو أن تحصى مرات نجاحك ... فليس من وسيلة أفضل من هذه لإعادة الثقة إلى نفسك . وأنت واجد على التحقيق ، أنك أكبر قيمة مما تظن . فإذا كنت ذا عمل ، فهناك ، على الأقل من قدر خدماتك فأجرك عليها ... وإذا كنت زوجا ، فهناك من أولئك حبها وثقتها ورضيت أن تشرك حياتك ... وإذا كنت صديقا ، فهناك من أحب عشتك وطابت له صحبتك .

وأنت واجد أنك إيجابى انشأى أكثر مما تظن . فهل أنجبت ولداً وتوليت تربيته ؟ .. وهل توفر الراحة لوالديك وذويك ؟ وهل يخفق قلبك بعاطفة الرحمة وحب الخير ؟ قد تكون صنعت هذا ، وأكثر منه ، وهو ما يحق لك بناء عليه أن تفخر وترهو .

وأنت أكثر جاذبية مما تظن . هل لابتسامتك الدفء والاشراق ؟ .

هل لعينيك الائتماع والصفاء ؟ .. هل لصوتك العمق والتعبير ؟ .. هل لقامتك الاستقامة والانتصاب ؟ .. قد تكون لك هذه كلها وأكثر منها ، وأنت ، لا شك ، قد علمت ما للمظهر الجسماني من أثر في تقدير الشخصية والحكم عليها .

وإنه ليكون أفضل أن تحصى مرات نجاحك علناً أمام الناس . فهذه ولا شك أفضل في جدواها عليك من أن تحصى للناس أخطائك وأوجه نقصك

ولا يساورنك القلق في أن يحكم عليك الناس بحب التفاخر إذا أنت عمدت إلى الطريقة الصحيحة في إظهار ميزاتك .

مثال ذلك أنك إذا وجدت في مطعم فرنسي ، فطيرقتك إلى إثبات إجادتك الفرنسية أن تقرأ لأصحابك قائمة الطعام ... أو إذا دعيت إلى إحدى لعبتي الجولف أو التنس ، فوسيلتك إلى إثبات تفوقك ، اختيار اللعبة التي تحذقها أكثر من غيرها ... وقس على هذا « التلميح المستتر » في إظهار ما تجيده وتحذقه من أعمال .

ولا شك أنه يخف عليك وقع الإحساس بالنقص لو تعلمت أن تتقبل النقد - إذا لم يكن نقداً هداماً أو مجرحاً أو مصوغاً في قالب من قلة الذوق والكياسة .

وإنما النقد الذي نعنيه هو النقد الانشائي المنزه الخالص ... النقد الذي يقدمه لك صاحبه قائلاً : « قد يكون ما فعلت صحيحاً ولكن ألا تظن أنه يكون أكمل لو فعلت كذا ... ؟ » ، فمثل هذا النقد ، فضلاً عن أنه يعفيك من الحرج والارتباك أمام الناس ، فإنه يجعل موضوع النقد موضوع مناقشة ولا يفرض آراء لا تقبل الجدل .

ومهما يكن من أمر ، فوطد النفس على أن تقبل النقد مهما يكن لونه وشكله ولا تدعه يخرجك عن طورك أو يفقدك اتزانك .

فاذا كنت ، بعد ما أسلفنا ، ترى أن كل ما قدمنا من اقتراحات هو في حد ذاته طيب وجميل ، ولكنه أبعد من أن يعينك على التخلص من إحساسك بالنقص ، فإليك قصة إنسان كانت حالته على التحقيق ، أسوأ مما يمكن أن تكون عليه حالك .

تذرع بالایمان

إنها قصة رجل أدمن الخمر حتى انتهى به الأمر إلى إحدى المصحات . فقد قطع الأطباء الأمل في شفائه ، وكذلك قطع الأمل آله وأصدقائه ، بل لقد قطع هو نفسه الأمل في أن تنصلح حاله ! وفوق ذلك كله ، فقد كان ملحداً لا يؤمن بدين ولا يثق في رحمة رحمن رحيم .

ثم في خضم يأسه وشقائه ، وفي غمرة بحشه عن كائن وحيد لم يقطع الأمل في صلاح حاله بعد أن قطع الأمل أطباؤه ، وآله ، وأصدقائه ؛ تحول يصلى إلى الله ، ويضرع إليه أن ينقذه ... وكانت النتيجة عجبا .. فإن الرجل من بعد ذلك لم تمس شفته قطرة خمر ... بل أكثر من هذا أنه عمد إلى إنشاء مصحح لمدمني الخمر يمكثون فيه حتى يشفوا من داءهم دون أن يعلم أحد عن حقيقتهم شيئاً . فقد سمي مصححه « مصحح مدمني الخمر المجهولين » .

فاذا كنت قد فقدت كل أمل في الصلاح ، وافتقدت كل من يؤمل في هذا الصلاح ، فإن الله سبحانه وتعالى هو الملجأ والملاذ ، وهو الذى

لن يستشعر أحد أنه وحيد منفرد وهو قريب منه متصل به .

* * *

وإذا كنت تشك في أن هبوط ميزان ثقتك بنفسك قد أسلمك إلى الإحساس بالنقص ، فأجب عن المجموعتين التاليتين من الأسئلة ، لتقوم نفسك بقيمتها الحققة .

هل تشكو الإحساس بالنقص ؟

- ١ - هل يتهمك الناس بحب التفاخر ؟
- ٢ - هل تجتهد في تجاهل العرف والتقاليد ؟
- ٣ - هل يعرّوك الارتباك حين تقدم إلى الغرباء ؟
- ٤ - هل تحاول التأثير في الآخرين بارتفاع الصوت ؟
- ٥ - هل تقاطع متحدثاً لتدلي بدلوك في الحديث ؟
- ٦ - هل يحز في نفسك نجاح الآخرين ؟
- ٧ - هل ترى أن الوضع الاجتماعي قائم على الأخطاء في كل ناحية ؟
- ٨ - هل تجتهد في لفت الأنظار إليك إذا كنت في احتفال ؟
- ٩ - هل تغضب إذا ألقيت « نكتة » تمس شخصك ؟
- ١٠ - هل تحب أن تقول أشياء تؤذي مشاعر الآخرين ؟
- ١١ - هل تجتهد في أن تحجب كل من عداك في « شلة » أصدقائك ؟
- ١٢ - هل ترضيك المجاملة أكثر مما يرضيك إنجاز عمل بين يديك ؟
- ١٣ - هل يشعرك طموحك إلى النجاح بالتعاسة ؟
- ١٤ - هل ترفض كل اقتراح يهدف إلى مساعدتك ؟

١٥ - هل تشك في قدرتك على اجتذاب الجنس الآخر ؟
 إن مركب النقص أمر نادر فمعناه أن تستشعر النقص طول الوقت ،
 أما ما نستشعره من نقص بين آونة وأخرى فأمر طبيعي لا شذوذ فيه .
 فإذا كنت قد أجبت بالإيجاب عن ثمانية فأكثر من الأسئلة
 السالفة ، فدلالة ذلك أنك ميال إلى مواجهة الحياة مواجهة غير قائمة
 على الواقع .

اختبر ثقتك بنفسك ؟

- ١ - هل تسير رافع الرأس ثابت الخطوات ؟
- ٢ - هل تتكلم بصوت واضح ؟
- ٣ - هل أنت مقتنع بإمكان ازدياد قدرتك ؟
- ٤ - هل تركن لحكمك على الأشياء أم تركن لحكم الغير عليها ؟
- ٥ - هل ترى أن في وسعك أن تساهم في جعل العالم مكاناً أفضل
 للعيش ؟
- ٦ - هل تحتفظ ببشاشتك واتزانك في الوقت الذي يفقد فيه كل
 من حولك بشاشتهم واتزانهم ؟
- ٧ - هل تتقدم باقتراحات لتحسين العمل الذي تضطلع بجانب
 منه ؟
- ٨ - هل تعنى بمظهرك وهندامك ؟
- ٩ - هل تسيطر على كل جنوح إلى الانغماس في أحلام اليقظة ؟
- ١٠ - هل تقدم على حل المشكلات الخاصة بالعمل كلما طرأت ؟
- ١١ - هل تعتقد أن في استطاعتك أن تبذل مجهوداً أكبر مما تبذله
 الآن ؟

- ١٢ - هل تفعل شيئاً لإزالة مخاوفك وأسباب قلقك ؟
- ١٣ - هل تسير على برنامج يهدف إلى تحسين مستقبلك ؟
- ١٤ - هل تعلمت أن تحتفظ بهدوئك طول الوقت ؟
- ١٥ - هل تواصل المضي في طريقك غير ممثّل للإخفاق إذا صادفك مرة ؟

* * *

والثقة بالنفس يمكن أن تنمى إذا وجهت مزيداً من العناية إلى أفعالك وتصرفاتك وطريقة تفكيرك . فإذا أجبت بالإيجاب عن الأسئلة كلها ، فبين يديك « الحميرة » اللازمة للقدر المعقول من الثقة بالنفس . وإذا أجبت بالنفى عن أكثر من ثمانية أسئلة فأنت دون المعدل ، وأمامك عبء لا بد من مواجهته كي تبني ثقتك بنفسك .

الفصل الثالث

ضع نفسك موضع الشخص الآخر

من العقبات الكبرى التي تعترض طريق الشخصية الجذابة . صبّ المرء اهتمامه كله في نفسه ، أو ما يسمى بالتركز في الذات Self centerdeness فلا شيء ينأى بالناس عنك كهذه الصفة ، فضلا عن أنه ليس أسهل من الوقوع فيها .

على أن من أبسط الأمور القضاء على هذه الصفة ، فكل ما ينبغي لك أن تفعله هو أن تنمى في نفسك المقدرة على وضع نفسك موضع الشخص الآخر .

ولعل بساطة هذا الحل هي المسئولة عن شيوع تجاهله ، ولكنك إن كنت من المتجاهلين ، فأنت خليق بملاقاة المتاعب في مضمار العلاقات الإنسانية ، فانه يتحتم عليك أن تنفذ إلى عقل الشخص الآخر قبل أن تتصرف تصرفا يدنيك من حبه ويكسبك وده .

اجعل المحاولة لعبة مسلية

وما يمنعك أن تنظر إلى هذه المسألة على أنها لعبة مسلية طريفة ؟ فعوضا عن شكواك من أنك قل أن تصادف شخصا مسليا ممتعا ، لماذا لا تحاول أن تنفذ ببصيرتك إلى أذهان أفراد أسرتك وعقولهم لتستشف ما يدور فيها ؟ فبرغم وجوههم المألوفة ، وعاداتهم المعروفة ، فإن كلا منهم ما زال سرا مغلقا - وأنت إذا عنيت بالمحاولة ، أدهشك

وأمتعك ما تخرج به منها . إذ سوف تستكشف آراء ووجهات نظر .
 وربما انحرافات ، لم تخطر لك قط من قبل ببال .
 فإذا أمنت في المحاولة في نطاق أسرتك ، استحال الأمر عادة
 راسخة محبة تعود عليك بأمته النتائج . فانك في كل مرة تضع نفسك
 موضع الشخص الآخر لتستكشف طريقة تفكيره ، وتستشف
 اتجاهاته الذهنية ، تزداد عرى الرابطة بينكما توثقا ، ويكتسب الأساس
 الذي تقوم عليه صداقتكما متانة وصلابة .

لا يتشابه اثنان قط

ونقطة البدء في هذا السبيل أن تذكر أنه ليس ثمة شخصان
 متشابهان أبداً ... ولا حتى التوائم .
 فالناس تختلف بعضها عن بعض من قمة الرأس إلى أخمص القدم .
 ذلك أن « الجينات » و « الكروموزومات » وهى الخلايا البنيوية التى
 تحمل عوامل الوراثة من الآباء إلى الأبناء - يسعها أن تكون تشكيلات
 لا حصر لها .. فحتى الأبناء الذين نشأوا فى بيئة واحدة ، وذهبوا إلى
 مدرسة واحدة ، وتأثروا بعقائد وعادات ومثل عليا واحدة ، لن تجدهم
 قط يشبهون أحدهم الآخر تمام الشبه .

إنه إختلاف واضح ذلك الذى يسود البشر ، ولعل الفضل إليه فيما
 تنطوى عليه الحياة من بهجة ومتعة . هب مثلاً ، أنك تفقد « ورشة
 نجارة » ، ووقفت تتأمل سبعة نجارين يعملون عملاً واحداً وقد انتظمتهم
 مائدة طويلة واحدة .. ثم فجأة ، وهم يدقون الخشب بمطارقهم ، هوت
 المطارق على سباباتهم ، فكيف تراهم يستجيبون للألم ؟ أيستجيبون
 استجابة واحدة لا تختلف ؟ كلا ... فقد ترى الأول

يكنم شهقة الألم بين أسنانه ... وترى الثانى يسب ويلعن فى قلة مبالاة ..
والثالث ينفخ سبابته بحدة ... والرابع ينط على الأرض متوجعاً ...
والخامس يطوح إصبعه بقوة فى الهواء ... والسادس يطلق بضمه صفيراً
فى استخفاف ... والسابع قد تغرورق عيناه بالدموع إذ يرى سبابته
تحمّر وتتورم !

ولكنك لن تجد أبداً إثنين يستجيبان استجابة واحدة .
وليس فى طريقة استجابة كل منهم ما يجعله مفضلاً عن الآخر ،
وإنما يجعله مختلفاً وحسب .

ثم يتضح هذا الاختلاف على نطاق أوسع وأعم بين الشعوب .
ففى سيبيريا ينظرون إلى وفاة عزيز على أنه يوم عيد تتجلى فيه مظاهر
الغبطة والفرح ، لأن العزيز المتوفى قد سبقهم إلى العالم الآخر ، ومن ثم
يزفونه إليه ! وعند بعض قبائل « الهملايا » يتحتم على الزوجة أن تعاشر
لا زوجها فحسب ، بل إخوته كذلك ، معاشرة الأزواج ... وفى الصين
واليابان يعتبر تأنيب الرئيس لرؤسه شيئاً يدعو إلى الابتسام وتأكيد
الاحترام !

وثمة عامل آخر يعينك على أن تضع نفسك موضع الشخص
الآخر . ذلك أننا جميعاً مختلفون فى مقدار الذكاء والمقدرة على التعلم .
ولعلك تلاحظ ذلك فى الموظفين الجدد عند بدء تسلمهم أعمالهم .
فقد تجد منهم من يتعلم المهمة الموكولة إليه فى سرعة وسهولة حتى
لتحسبه قد زاول هذا العمل طويلاً من قبل ... ومنهم من يشرع فى إلقاء
عشرات الأسئلة فى كل خطوة من خطوات العمل ... ومنهم من يبدى
ثقة زائفة بنفسه حتى يوشك أن يوهمك أنه أعلم منك .

على أنك ينبغي أن تذكر ، أننا مع اختلافنا ، نتشابه ، على الأقل ، في أمر واحد ، هو أن لكل منا أوجه تفوق وامتيار . وقد تبدى هذه الأوجه جلية في بعض الناس ، وقد تكون مستترة مخفية حتى تتاح لها فرص الظهور .

لا تبالغ في تقدير قيمة نفسك

وفي حين ينبغي أن تعرف قدر نفسك وقيمتها الحقيقية ، فإنه من الخطأ أن تبالغ في تقدير هذه القيمة ، إذ أن من تظنهم دونك مرتبة ، خلقاء عندئذ أن يضعوك أنت دونهم مرتبة ! وما تفاخر أنت به ، وتجعله مشار زهو ، قد ينظر إليه الآخرون نظرة شذراء ... وليس في الوسع إصدار حكم على أى النظرتين أصح ، إذ مرد الأمر إلى طبيعة الشخص نفسه ، وطبيعة آرائه وأفكاره . فاذا ذكر هذا إذن ، فهو معوان لك على الحرص على تفهم وجهة نظر الشخص الآخر وتقديرها .

أفتحسب ، مثلاً أنك أفضل صورة من أهل الصين ؟ أما هم فيرون في وجهك تجهماً لا يزول . ذلك أن اتساع عينيك الطبيعي يشبه إتساع أعينهم إذا اجتاحتهم الغضب !

وإذا كنت تحسب أن بشرتك البيضاء تفضل بشرتهم ، فاستمع لما قاله أحدهم عن زوجة السفير البريطاني في تلك البلاد : « أيقولون إنها جميلة ؟ كيف بالله ولها أسنان ناصعة البياض كأسنان الكلب ، ووجنتان متوردتان كزهرة البطاطس ؟ ! »

والاسكيمو في ديارهم ينبذون الكسالى منهم ويطلقون عليهم ، على سبيل الزراية والتحقير اسم ، « الرجال البيض » !

والهندوس في الهند يعزفون عن تناول الطعام إذا وقع عليه « ظلك » كما لو كان الطعام قد دخله السم الزعاف !

بل أنت لا تحتاج أن ترحل إلى القطب ، أو إلى الصين ، أو إلى الهند لتقف على مدى اختلاف آراء الناس ، وتباين وجهات نظرهم .. بل انظر إلى أبناء مدن القطر الواحد ، كيف تتباين أذواقهم في الهندام . وآراؤهم في الجمال ، وطرقهم في طهو الطعام .

وقد لا يكون هؤلاء على ثقة من أن آراءهم وأذواقهم وعاداتهم ، هي العليا ، وأن آراء غيرهم وأذواقهم وعاداتهم هي السفلى . ولكنهم على أية حال يطلبون منك شيئاً واحداً ، هو أن تعترف لهم بأهميتهم ، وأن تمنحهم الإحساس بالاعتبار والاحترام .

فإذا وعيت ذلك ، وسعك حقاً أن تكسب قلب الشخص الآخر ، وتظفر بمودته حتى لو كنت ترى أنه مخطيء في ظنه بأنه أفضل منك . ذلك أن وجه الاختلاف في الرأي مرجعه إلى ظروفه وتربيته ، والعقائد التي استقرت في ذهنه .

تذرع بالصبر والاحتمال

وعسى أن تصادف أشخاصاً يضجرك نزوعهم إلى التباهي والتفاخر كهذا الشاب الذي دخل مكتب « جوزيف تشويت » المحامي الكبير ، وكان مزدحماً بالعمل مستغرقاً فيه ، فقال له المحامي متلطفاً : « تفضل مقعداً » فما لبث الشاب أن قال متبرماً : « ألا تعرف أنني ابن المطران بلانك ؟ .. » فقال له المحامي مبتسماً « حقاً ! إذن تفضل مقعدين » .

وقد لا يسع أكثرنا أن يواجه هؤلاء المتفاخرين بمثل ظرف « جوزيف تشويت » . ولكننا على أية حال ، يسعنا أن نظهر الاحتمال .

وقد يعينك في هذا المقام أن تعمل بقول إيمرسون : « كل شخص أصادفه يفوقني في ناحية ما ، ومن ثم فأنا أتعلم منه في هذه الناحية » . وإذا كان وضع نفسك موضع الشخص الآخر ، لازماً في محيط الرؤساء ، والأصدقاء والزملاء فهو لاشك ألزم في محيط الأسرة ، أو مع أشخاص بعينهم من أفراد الأسرة .

حدث مرة أن كان المارشال فوش القائد الفرنسي في الحرب العالمية الأولى - يزور أمريكا وعهد إلى ضابط أمريكي برتبة « كولونيل » يجيد الفرنسية بمرافقة القائد الكبير خلال زيارته لوادي « جراند كانيون » . ووقف المارشال على حافة الصخور . وأرسل بصره إلى أسفل يرتاد هذا العمق السحيق ، وإلى جواره الكولونيل متأهباً لسماع تعليق يرويه من بعده لأولاده ، ويرويه أولاده لأحفاده ، نقلاً عن القائد الكبير . ووشيكاً رد القائد طرفه ، وقال كالمأخوذ : « ياله من مكان مناسب لأن يلقي فيه المرء بحماته ! » .

فإن دلت هذه القصة على شيء ، فإنما تدل على الموقف الذي يجد بعضنا نفسه مضطراً إلى وقوفه تجاه أعضاء بعينهم من أسرته . وإنما تقف هذا الموقف ، مدفوعين في الأغلب ، بدافع مما يبدو أنه تجاهنا من قلة الذوق ، أو الأثرة أو غيرهما مما يثير الأعصاب ويهيج النفس . على أن أكثر الحزازات والخلافات بيننا وبينهم من الميسور إزالتها أو إنقاصها إذا عمدنا إلى وضع أنفسنا موضعهم ، ونفذنا ببصيرتنا إلى عقولهم وأذهانهم لنقف على طريقة تفكيرهم .

إذا اتسعت الهوة

فإذا تطرف الأمر واتسعت الهوة فإن الحل الأسلم في هذه الحال هو

الاستقلال بالإقامة بعيداً عن هذا الجو .

وهذا هو الذى حدث للشباب « إندى » . فقد كانت زوجته فى الثامنة عشرة حين تزوجها . ورغبت إليه الزوجة فى أن يعيشا مع أمها فى بيتها الكبير إذ أن أمها لم تألف فراقها ، وليس فى طوقها أن تحتمل غيابها عن ناظرها .

ووافق « إندى » . ولكنه سرعان ما وجد أن بيت حماته الكبير أصغر من أن يضم ثلاثهما معاً !

فقد راحت زوجته تبدى من العناية بأمها أكثر مما تبدى بزوجها . وراحت أمها تتدخل فى كل صغيرة وكبيرة من شئون حياته الزوجية . إذا رغب فى إنجاب ولد قالت الحماة : « ولكن ابنتى أضعف بنياناً من أن تحتمل الولادة » . وإذا شكها من قلة خبرة زوجته بالطهو ، قالت الحماة : « ولماذا تطهو ؟ ألا يكفى أنها جميلة ؟ » . بل حتى فى رحلة شهر العسل قالت الحماة : « لست أرى ما يمنع من أن أذهب معكما ! »

وكان فى العام الذى قضاه « آندى » فى بيت حماته أكثر من الكفاية ! فقد أدرك أن زوجته لن تشب حقاً عن الطوق إلا متى غادرت بيت أمها واستقلت بمعيشتها ، وقدم عندئذ إنذاره : إما أن تمضى الزوجة معه إلى حيث يعيشان مستقلين ، وإما أن يمضى منفرداً .

ومضت معه الزوجة ، وهما الآن زوجان سعيدان يؤلفان أسرة سعيدة بلغ عددها أربعة أفراد .

نعم لقد كان آندى يفهم ما تصدر عنه حماته ، ولكنه اتضح له أن

« الفهم » وحده لا يجدى ، ومن ثم اعتزم أن يكون « فهمه » على مبعده منها .

ادرس الشخص الآخر

ولكن هب أن الاستقلال متعذر لسبب أو لآخر ؛ فماذا يكون عندئذ ؟ .

ذلك ما وقع للشاب « جيم » وعمه « هارى » .

لقد ورث الشاب عن أبيه حصة ضئيلة فى عمل تجارى يسيطر العم على الجانب الأكبر منه . وكان للعم لسان سليط ، لا يفتأ يجرح « جيم » بالألفاظ الحادة المهينة . ورأى « جيم » أن من المتعذر أن يعتزل العمل وإلا أقفل فى وجه نفسه باباً لمستقبل يبشر بالخير .

وعمد جيم عندئذ إلى تفهم عمه ، وتحليل نفسيته ، واهتدى أخيراً إلى سبب ما يعانيه منه . لقد كان العم يعانى إحساساً شديداً بالنقص . كان أصلع الرأس ، قصير القامة ، عاجزاً ، لفرط اعتياده على الخشونة والعنف ، عن اجتذاب الناس إلى وده ، فضلاً عن أنه لم ينجب ولداً يخلفه فى تجارته .

ولم يكن عجباً عندئذ أن يضمّر حقداً دفينا لابن أخيه الذى تكاملت فيه نقائصه ! فهو فتى جذاب ، محبوب من الناس ، فضلاً عن أن له ولدين !

وتسلح جيم بهذه المعرفة التى اكتسبها ، وعمد ، لا إلى توطيد نفسه على احتمال اهانات عمه وحسب ، بل على كسب وده أيضاً .

فقد راض نفسه أولاً على احتمال كلمات عمه الشديدة العنيفة ، واضعاً نصب عينيه أنها مجرد كلمات جوفاء ، وليست عصياً ولا

حجارة .. وعمد ثانياً ، إلى إصلاح رأى عمه في نفسه ، إذ أخذ يكيل له المديح والثناء لا على سبيل الرياء - فهذا لا ينطلي على أحد - وإنما كان يكيل المديح فيما يستحق المديح فعلاً ، ويجزل الشاء فيما يستدعى الشاء حقاً .

وكانت النتيجة أشبه بالمعجزة ! .. فقد تناقص ما كان يلقاه جيم من عمه من جفوة ونفور ، وحل التفاهم والوئام محل النفرة والشقاق ، وغدت صداقتهما متينة موثقة العرى .

فتلك قصة تساق على أن أفضل ما تتخذه من حلول لمواجهة عضو مرهق مشاكس في الأسرة لا سبيل إلى الاستقلال عنه ، هو أن تفهمه أولاً حق الفهم ، ثم لا تدعه بعد ذلك يغلبك على أمر وتفلت منك زمامك .. إذا تنذر بك أو هزأ منك فأنت خليك بأن تتجاهل عباراته لأنك تعلم عن أى إحساس تصدر !

ولا تحسب أنك إذ تضع نفسك موضع الشخص الآخر إنما تخنق شخصيتك وتثدها ، كلا ، بل أنت في هذه الحال توسع نطاقها وجوانبها .

قال ايمرسون : « الشخص الذى أحل نفسه محل الشخص الآخر ، هو شخص أثرى شخصيته ثراء عريضاً . فهو عندئذ قد عاش في عقل أشبه بحجرة جدرانها مغطاة بالمرايا ، فأينما وجه نظره طالع صورته . وقد تتحول هذه المرايا إلى نوافذ ، فهو عندئذ خليك أن ينظر عبرها إلى آفاق جديدة .. »

اكتسب هذه القدرة بالمران

وأن تضع نفسك موضع الشخص الآخر ، ليس شيئاً هيناً ، بل

هو ، في ميدان العلاقات الإنسانية ، أشبه بمعجزة صغيرة ، تحتاج إلى ذكاء ، وإلى مقدرة على التخيل ، وهي ككل مقدرة تتأتى بالمران والممارسة .

وتلقن بعض مدارس إنجلترا طلابها كيفية اكتساب المقدرة على إحلال النفس محل الغير . وتخصص هذه المدارس من أيام الأسبوع يوماً للأعمى ، ويوماً للأعرج ، ويوماً للأصم . فأما يوم الأعمى ، فيقوم فيه أحد التلاميذ باتخاذ دور الأعمى ، إذ تعصب عيناه من مطلع النهار إلى نهاية اليوم حتى يكون فكرة صحيحة عما يستشعره الأعمى وما يحسه ؛ في حين يقوم سائر زملائه بمعاونته ، ومد يد المساعدة له ... وهكذا الحال فيما يختص بالأعرج ، والأصم .

والذى لا ينبغي أن يغرب عن الذهن أن كلا منا يحس ويفكر بطريقة مختلفة ، وعلى مستوى مختلف ، وليس في طوقنا أن نفاضل بين شخص وآخر بناء على طريقة تفكيره .. بل من الخطأ إجراء هذه المفاضلة ، مادام مدفوعاً إليها بماضيه الطويل الحافل بالتجارب والمؤثرات .

وإنما نحن نثرى شخصياتنا ونوسع آفاقنا إذا حاولنا أن ننفذ إلى عقول الآخرين ، وأن ندمج ما استخلصناه من ذلك في تصرفاتنا اليومية .

فإذا شئت أن تختبر مدى مقدرتك على وضع نفسك موضع الشخص الآخر ، فسائل نفسك الأسئلة التالية :

- ١ - هل أعفو عن الشخص الذى أساء إلى ؟
- ٢ - هل اكتسب متعة نفسية من مد يد العون إلى الغير ؟
- ٣ - هل أمتنع ، فى مناقشة جدية ، عن إبداء الاستخفاف

والسخرية ؟

- ٤ - هل أدوام على إدماج جوانب إنشائية في حياتي ؟
 - ٥ - هل أرى أن الذين كفروا عن أخطائهم من حقهم أن تتاح لهم فرصة أخرى ؟
 - ٦ - هل نمت في نفسى المقدرة على إلقاء إجابة هادئة لينة عن سؤال عنيف وجه إلى ؟
 - ٧ - هل أضع نموذجاً طيباً لأبنائى بالطريقة التى أتحدث أو أتصرف بها ؟
 - ٨ - إذا خشيت أن يتهم أحد فى غيابه . فهل أقترح أن تتاح له فرصة الدفاع عن نفسه ؟
 - ٩ - هل أومن بمقدرة الإنسان على أن يحسن حاله ؟
 - ١٠ - هل اعتدت أن أقلل من مخاوفي ؟
 - ١١ - هل يحس أصدقائى الارتياح إذا وجدوا فى صحبتى ؟
 - ١٢ - هل أعامل أفراد أسرتى بالكياسة نفسها التى أعامل بها الغرباء ؟
 - ١٣ - هل تعلمت أن أقبل الهزيمة فى غير مرارة ؟
 - ١٤ - هل أفى بوعدى ؟
 - ١٥ - هل آخذ ببرنامج مرسوم يهدف إلى تحسين جوانب حياتي ؟
- فإذا أجبت بالإيجاب عن ثمانية فأكثر عن هذه الأسئلة فأنت فى ميدان العلاقات الإنسانية فوق المعدل . أما إذا قلت إجاباتك عن هذا ، فالأوفق أن توجه عنايتك إلى اكتساب مزيد من القدرة على وضع نفسك موضع الشخص الآخر .

الفصل الرابع دع الشكوى

من أسرع السبل التي ينفذ بها الناس عنك ويتفرون من حولك ،
أن تدأب على الشكوى ، وإبداء الحسرة والمرارة .
فالشكوى المتواصلة من حالة الجو ، وحالتك الصحية ، وحالة العالم
عموماً ، إنما تصافح آذانا غير واعية .. فلا أحد - ولا حتى أعز
أصدقائك - يسعه أن يصمد إلى أجل غير مسمى لما تقص عليه من
أنباء آلامك وويلاتك .

والسر في ذلك واضح بسيط .. فالإنسان . في العادة ، ميال إلى
التفاؤل ، ولا يزال قلبه يخفق بالأمل أبداً . وهو في تفاؤله وأمله محق . فهو
نتاج رائع لمراحل عدة من التطور بدأت منذ استوى الكون .
ولا يحب أحد أن ينظر إلى الكون ، ولا إلى حياته ، ولا إلى نفسه على
أنها كلها باطل وقبض الريح . لا يحب أحد أن ينظر هذه النظرة حتى في
مواجهة القنبلة الذرية التي لا تبقى ولا تذر . أو في مواجهة مرض
السرطان الذي يصيب واحداً في كل ثمانية في هذه البلاد « أمريكا » .
وبديهي أن المرء لا يسلم من آلام وأحزان . فالسعادة قل أن تجري أبداً
كالجدول الرقاق الذي لا يعتكر . وإنما هي يعتريها بين الفينة والفينة ما
يشوب صفاءها ويعكر شفافتها . ويصدق هذا علينا جميعاً مهما
يتوفر لدينا من شهرة أو ثراء ، أو وجاهة . فلماذا إذن ، والأمر كذلك ،

يرغب أحدنا في أن يقطع من وقته جانباً ينفقه في الاستماع إلى شكاوى الآخرين ؟ !

وفضلاً عن أنك بالشكوى والدؤوب على إبداء الحسرة والمرارة تنفر أصدقائك ، فإنك كذلك تفسد منظرَكَ ، وتشوه قسماتك وملامحك ! وليس فيما نقول من أن اعتياد الشكوى يفسد المظهر والقسمات ، شيء من المبالغة . فما يعمل بداخل نفسك من إحساسات إنما ينعكس على صفحة وجهك ، بل على هيئتك عموماً .

وانظر إلى الناس من حولك ترى أن الضجر ، والأسف ، والكراهية وغيرها من الاحساسات السلبية قد سطرت على البشرة ، والعينين ، وملامح الوجه من الغضون ، والذبول والانطفاء ما قل أن تسيطر مثله الشيخوخة !

بل إن حالتك العاطفية تؤثر على حالتك الصحية كذلك . وما استكشفه الطب النفسى الجسمانى Psychosomatic Medecine لا يدع مجالاً للشك في هذه الحقيقة . فالغضب ، والخوف ، والحزن تنشئ توتراً عضلياً تنجم عنه عشرات العلل والأمراض في أعضاء الجسم ووظائفه المختلفة .

وقد تسمع من يقول إن « فلانا » مات « كسير القلب » ، وهو قول يصدق في أحيان كثيرة متى أثرت الحسرة الشديدة أو الحزن العميق على الأوعية الدموية ، والغدد ، ووظائف الجسم .

على أننا لا نقول بأن العواطف الضارة في الوسع اجتنابها إطلاقاً . كلا ! فلا أحد يستطيع أن يجتنبها طول حياته ، وإنما الذى يسعنا جميعاً أن نفعله هو أن نغير اتجاهنا ذهنى حيال المواقف الباعثة على الألم

والحزن .

وإذا كنت في شك من أن العقل يسعه أن يحطم الجسد ، فادرس من حولك المرضى بقرحات المعدة ، وضغط الدم العالى ، والنوبات القلبية ، وحلل شخصياتهم ، وراقب سلوكهم وتصرفاتهم .

أتراهم يستمتعون بروح الفكاهة ؟ .. أيعرفون كيف يطردون القلق ؟ .. أيفلحون في كسب الصداقات والظفر بود الناس ومحبتهم ؟ . كلا على الأرجح ! وإنما هم في الأغلب ميالون إلى الشكوى ، والانتقاد والتشفى ، والإنتقام .

وتصادف من هؤلاء الذين أرهقت أنفسهم أجسادهم ، الباكين النائحين المتحسرين على أنفسهم ، الذين لا يفتأون يذكرون أن الاقدار بخستهم أقدارهم وحظوظهم .

وثمة صفات مشتركة بين هؤلاء جميعا ، لعل أهمها لهفتهم على اجتذاب اهتمام الناس بهم . وتلك رغبة غريزية في البشر جميعا ، ولكن الذين بلغوا النضج والاتزان منا يعلمون أن سبيل تحقيقها هو تحقيق شيء نافع خليق باجتذاب إهتمام الناس ، أو المعاونة في تحقيق هذا الشيء .

ولكن الباكين المتحسرين لا يصنعون هذا . فهم على شدة لهفتهم إلى إهتمام الناس بهم ، أقل الناس نفعا للناس أو مساهمة فيما ينفع الناس وعلماء النفس يلتمسون العذر لهؤلاء ، إذ أن مشكلاتهم ترجع في الحقيقة إلى زمن الطفولة ، حين طلبوا الإهتمام فأنكرته عليهم البيئة المحيطة بهم . فلعله كانت لهم أمهات يزرجنهم إذا سألوا سؤالا محيراً ، أو يلذن بالصمت في المواقف التي تستدعى إجزال المديح والثناء ، أو لا يفرغن لحظة ليمنحهم قلة أو ضمة .

مهما يكن السبب ، فهم على الأرجح أخفقوا في الحصول على الإحساس بالسكينة والطمأنينة في وقت كانوا أحوج فيه إلى الإحساس . فإذا حدث أن كان للطفل أم حالها كما وصفنا . فإنه يعمد إلى ابتداء وسائل يجتذب بها الاهتمام إليه .

فهو يتعلم مبكراً أنه إذا بكى سارعت أمه إلى استرضائه ، ومن ثم فهو على مراحل نموه يغير من الحيل والأساليب التي تهدف كلها إلى اجتذاب الناس إلى إغداق العطف عليه ، كأن تزل قدمه عن الدرج ، أو أن تلسع يده بالنار ، أو أن يمتنع عن تناول الطعام .

فإذا ازداد نمواً وإدراكاً ، علم أن من أفضل السبل لاستدراار الاهتمام والعطف إيقاع نفسه في المشكلات والورطات ، ومن ثم يمضي في تصيد المآزق والصعاب عالماً أن الأضواء كلها ستتركز فيه متى أحاطت به المتاعب وخاصة إذا أبدى العجز عن الخروج من هذه المتاعب .

على أننا لا نغنى أن أغلبية الناس قد خلت من رغبة في عرض مشكلاتها بقصد الحصول على العطف والاهتمام . كلا ! فقد كان دزرائيلي يستغل هذه الرغبة الشائعة بين الناس في نيل العطف ... وكان يعمد إلى استغلالها على الأخص ، حين ينسى إسم محدثه ، وفي ذلك يقول : (كنت إذا نسيت اسم محدثي أمهل نفسي دقيقتين ، فإذا ظللت مع هذا لا أذكره ، تحولت أنقذ نفسي من هذا الحرج قائلاً لمحدثي : « ترى ماذا في شكواك القديمة ؟ » أما إن هذه كانت إنقاذاً ، فلأن المحدث كان يستطرد إلى بث شكواه ، ويستغرق في ذلك زمن الحديث كله .

نعم ليس أفعل في النفس من دعوة المرء إلى بث شكواه والتحدث

عما يمضه ويؤله . فالمتاجر الناجحة تفعل هذا مع زبائنها ويفعله الأطباء مع مرضاهم ، وتفعله الزوجات البارعات مع أزواجهن .

أما الدائبون على الشكوى بغير دعوة ، فقصتهم تختلف . فهم بهذا يحطمون عموداً أساسياً من عمد النجاح في ميدان العلاقات الإنسانية .

ومن الصفات الأخرى المشتركة بين الشاكين والباكين ، الميل الخفى إلى إيذاء النفس . فلما كان إظهارهم الشكوى هو وسيلتهم إلى كسب العطف والاهتمام ، فقد أصبحت المعاناة تلذ لهم . ومهما يحتاجون ، فهم في أغلب الأحيان يخلقون المواقف التى تلحق الأذى سواء بأنفسهم أو بأجسادهم ، ثم يلقون التبعة على غيرهم .

ويطلق الأطباء النفسيون على هؤلاء الذين يستعذبون الألم اسم (الماسوشيين Masoshist) - ولا يتحتم أن تكون هذه التسمية - كما هو الشائع عنها - مقصورة على الذين لا يستمتعون بالناحية الجنسية إلا إذا داخلها الألم - وإن كان العامل الجنسى بالطبع يكمل الصورة - وإنما تطلق التسمية على نموذج للتصرفات التى تهدف إلى إنزال العذاب بالنفس كوسيلة لكسب العطف والرضاء .

ويتخذ تعذيب النفس صوراً شتى ، منها الميل إلى ارتكاب الحوادث . وقد كان يظن إلى وقت قريب أن اصطدام المرء بسيارته أو وقوعه من الدرج ، أو إحتراق يده ، أو ما إليها إنما تحدث مصادفة واتفاقاً . حتى إذا لوحظ أن أشخاصاً بعينهم يكثر من ارتكاب أمثال هذه الحوادث فى حين أن أشخاصاً آخرين لم تقع لهم قط حادثة من هذا النوع ، شرع المشتغلون بعلم النفس فى دراسة الأمر .

وسأل علماء النفس أنفسهم : « أترى يزوج بعض الناس بأنفسهم زجا في الكوارث والحوادث كما لو كان بحكم العادة ؟ »

وهذه هي الإجابة ، كما خرج بها الدكتور « كوتر هيرشبرج » المدير المساعد لمعهد الصحة العقلية بجامعة كولورادو : « ما بين ثمانين وتسعين في المائة من مجموع الحوادث لا تقع مصادفة واتفاقا ، وإنما يفتعلها أشخاص يدور الصراع في عقولهم الباطنة . وقد تنشأ بعض هذه الحوادث عن رغبة دفينة في الانتحار »

ومن الدراسات العديدة التي أجراها الدكتور « هيرشبرج » في هذا الصدد أنه اختار عشرين عاملا من عمال المناجم يعملون في منجم منعزل بأحد جبال كولورادو . وقد توخى أن يكون عشرة من هؤلاء ممن وقعت لهم حوادث سابقة ، وأن يكون العشرة الآخرون ممن سلموا تماما من أية حادثة .

وأرسل الرجال العشرون إلى جامعة كولورادو حيث أجريت لهم اختبارات نفسية وطبية شتى . وقد اتضح من هذه التجربة أن أولئك الذين يرزخون تحت مشكلات البيت أو يعانون الاحساس بعدم الاستقرار في أعمالهم ، أو تتمكن الجفوة بينهم وبين رؤسائهم ، قد ضربوا الرقم القياسي في عدد الحوادث التي وقعت لهم .

وقد وجد أن أحد العمال ، برغم أنه سلخ في عمله ثمانية عشر عاما ، كانت تقع له حادثة في كل مرة يرسل فيها للعمل بالمنجم الذي تسبب في مقتل أبيه ، حتى بلغ عدد الحوادث التي وقعت له سبعة . ووجد أن عاملا آخر كانت تقع له حادثة في كل مرة تهدده فيه زوجته بأنها سوف تهجره .

أما العمال العشرة الذين خلت حياتهم تماماً من كل أثر للحوادث ، فقد كانوا أزواجاً سعداء ، وأصدقاء مخلصين لزملائهم ورؤسائهم في العمل ، وخبراء فوق هذا في فن طرح القلق والخاوف . وقد ألفت الحقائق التي أسفرت عنها هذه التجربة مزيداً من الضوء على جانب من أسرار التصرف الإنساني ... ذلك أن الحوادث إنما تقع لأولئك الذين يرغبون رغبة دفينية في وقوعها ، على اعتبار أنها سبيلهم إلى الفرار من مواجهة موقف عصيب ، ووسيلتهم لكسب العطف والرعاية والاهتمام .

قد يكون الفشل مستعدباً

ولعل أكثر ألوان الشكوى شيوعاً على ألسنة الشاكين الباكين : الشكوى من الفشل ، فكل ما أصابهم من إخفاق ، على تفاهته هو مثار شكوى ، وموضع نقمة على « الحظ والأقدار » ولم يخطر ببال هؤلاء أنهم إنما يفشلون في الواقع لأنهم لا يرغبون في النجاح . وليس مرد هذا إلى قلة حظهم من الطاقة والجهد والنشاط ، بل إن لهم من هذه قدراً موفوراً ، ولكنهم يبددونها تبديداً في شغل الأمسيات بلعب الورق ، أو التردد على الحانات ، أو المحادثات التليفونية الطويلة الممجوجة .

ولماذا تراهم يتصرفون على هذا النحو ؟ . ولماذا لا يوجهون نشاطهم الوجهة الإنشائية ؟ ولماذا لا يرغبون رغبة حقة في النجاح ؟ الجواب : أن هؤلاء على عكس « الماسوشيين » ، يرغبون في اجتناب الألم إلى حد أنهم يفضلون الفشل على معاناة الصعاب والعقبات التي تكتنف النجاح .

إنهم لا يريدون خوض السباق لأنهم يخشون المنافسة ، وأفضل لديهم أن يكفوا عن الكفاح ، ويلقوا التبعة على سوء الحظ ومعاكسة القدر .. أو هم على الجملة يبدلون جهدهم لبلوغ الفشل .
والفشل لديهم شيء « مستعذب » لأنه ينجيهم من بذل الجهد الشاق الإيجابي ، وطبعي أنهم يمضون حياتهم دون أن يتذوقوا لذة « الإنشاء » والإنتاج ولكن هذا لا يهمهم ما داموا قد تجنبوا مشقة دفع « الثمن » .

على أنك إن نظرت إلى هؤلاء الذين يستعذبون الفشل نظرة نافذة لألفتهم لا يقلون عن غيرهم كفاءة ولا مقدرة . وكل ما يفرق بينهم وبين أولئك الذين يركبون الصعاب من أجل النجاح أن الآخرين يستعذبون النجاح مع الكفاح ، وأن الأولين يستعذبون الراحة مع الفشل .
ولكنهم لا يقررون أبداً أنهم يمتنعون عن بذل الجهد والعمل على تغيير الحال ، وإنما هم يلقون تبعة فشلهم على الظروف والمقادير ، متجاهلين ما قاله نابليون : « الظروف ؟ ما لي بها ؟ إنني أنا الذي أصنع الظروف » .

مواجهة الحقائق

ولا ينكر أحد أننا جميعا نلاقى ما يبعث على خيبة الأمل ، أو على الألم والحزن . فلا يسع أحدا أن يهز كتفيه استخفافا إزاء فقد العمل ، أو ضياع المدخر ، أو الفجعية في حب . فهذه أشياء لا نملك إزاءها إلا الاحساس بالألم . أما المبالغة في هذا الألم حتى ليخرج عن الحد الطبيعي ، فهو دليل نقص النضج - ومن شأن النضج أن يتضمن

المقدرة على مواجهة المتاعب .

فإذا كنت تشكو نقص المقدرة على مواجهة المتاعب والصعاب ،
ففى استطاعتك أن تنمى فى نفسك هذه المقدرة ، حتى لتصبح جزءاً
لا يتجزأ من شخصيتك . وتستطيع أن تبدأ مقسماً المتاعب إلى ثلاثة
أقسام :

محتم ، ومحمّل ، وممكن .

أما المحتم ، فهو أسهل ما نواجهه لأنه لا سبيل إلى الحيلولة دونه !
فنحن جميعاً إذا امتد بنا العمر نواجه متاعب الشيخوخة كما نواجه
وفاة عدد من الأعزاء علينا .

ومهما يكن ثراؤنا أو تكن وجاهتنا فإننا لا نستطيع أن ندرأ الهرم
من أن يعدو علينا ، أو نرد الموت عن اختطاف عزيز علينا . فلم يبق
إذن إلا أن نواجه ما ليس منه بد . ولست أقصد بالمواجهة هنا تبديد
الخواطر جزافاً ، وإنما أقصد الصمود فى وجه الأمور التى لا سيطرة
لنا عليها .

وأما « المحتمل » فمن أمثلته المرض ، والفشل فى فترات محدودة .
وقل من الناس من نجا من هذين أحدهما أو كليهما برغم ما قد يبدل
من جهد فى العناية بصحته ، أو من أجل النجاح .
فإذا وقع لك أحد هذين فلا تتجاهل الحقائق ، وإنما انظر إليها
مواجهة ، وأبدأ فى إعادة البناء من جديد .

وهذا ما فعله « روى » . فقد لبث فى المستشفى عامين مريضاً
بالسل . ولكنه كف فى أوائل أيام مرضه عن إبداء التحسر على
نفسه ، وعمد إلى وضع كتاب عن تجاربه وذكرياته فى الفترة السابقة

لمرضه . حتى إذا شفى من مرضه عرض الكتاب للنشر فأحرز نجاحاً عريضاً . ومازال « روى » إلى اليوم يتابع إنتاجه الأدبي الذى ما كان ليبدأه لولا هذين العاملين اللذين قضاها طريح الفراش !

وفعل مثل هذا « صامويل مورس » فقد أراد أن يكون فناً . وحقق فى ميدان الرسم نجاحاً كبيراً .. ثم هاجمه الفشل حين رغب فى رسم ردهات « الكايتول » بمدينة واشنطن ، فعرقله أحد الحاقدين عليه وأضاع عليه الفرصة .

فهل قوض الفشل حياته ؟ كلا .. فقد تحول من الفن الذى بلغ من إجادته حداً كبيراً ، حتى كان أستاذاً له فى جامعة نيويورك ، إلى الكهرباء التى كان يهواها ، وعمد إلى إجراء تجاربه وأبحاثه .. أما النجاح الذى حققه فى هذا المضمار فيرويه التاريخ . فقد استطاع أن يبتكر « التلغراف » المعروفة إشاراته بإسمه « إشارات مورس » واكتسب من وراء ذلك شهرة واسعة .

وأما « الممكن » فتندرج تحته ألوان من المتاعب والصعاب لا يحصيها العد . فأى شئ من « الممكن » أن يقع لأى إنسان ! .. فنحن نسكن عالماً كل شئ فيه ممكن ! فمن الممكن أن تحدث المجاعة .. ومن الممكن أن يحدث الطوفان ... ومن الممكن أن تحدث الزلازل .. إلى آخر هذه الكوارث الممكنة .

أما الخوف من أن تصيبك أنت بالذات هذه الكوارث الممكنة ، فقد تخففه عنك الاحصائية التالية التى قام بها عدد من رجال الاحصاء وحسبوا فيها فرض إصابة الفرد بإحدى هذه الكوارث !

فرصة إصابتك بالصاعقة كنسبة ١ - ٣٣٠,٠٠٠

وفرصة الزج بك فى السجن (للذكور) كنسبة ١ - ١٨٠٠

وللانات ١ - ١٥,٠٠٠

وفرصه ملاقاته الموت فى حادث قطار كنسبه ١ -
١,٠٠٠,٠٠٠

وفرصه ملاقاته الموت نتيجه لسقوط طائره ، كنسبه
١ - ٢,٧٠٠,٠٠٠

فاذا أدركت أن كل شىء ممكن ولكن نسبة وقوعه لك أنت
بالذات نسبة ضئيلة تافهه ، وسعك أن تقصى عن خاطرك ما يساورك
من توجس أو خوف أو قلق .

منافذ لتصريف الحزن

على أن اتخذك الاتجاه الصحيح فى مواجهه الصعاب والأحداث
ليس إلا جانباً من العلاج وحسب . فثمة خطوات نسوقها فيما يلى
فى وسعك أن تتخذها إذا حاصرتك المتاعب ، وأحاطت بك
الأحزان :

١ - بذل مزيد من الجهد لمساعدة الآخرين - فهذا ما فعله
« ملتون هيرشى » صانع الحلوى الشهير ، ليملاً الفراغ الذى خلفه
عقم زوجته . فبدلاً من أن يتحسر على حياته ، ويلعن حظه وقدره ،
بنى أكبر ملجأ للأيتام ووهبه ثروة طائلة . واليوم يضم هذا الملجأ
١٢٠٠ طفل .

٢ - أن تكف عن تذكير نفسك بمصائبك ، كما قد تفعل الزوجه
التي تدأب على الاحتفاظ بمقعد زوجها المتوفى قائماً حول مائدة
الطعام ! أو كما قد تفعل الفتاة التي يهجرها حبيبها فتتفق لياها متطلعة
إلى صورته أو صورهما معاً !

وعسى أن يجديك وأنت تحاول النسيان أن تذكر أن أحداً من الناس لم يخل من مصاب ، وأن الحزن لم يدع بيتاً حتى طرقه .

٣ - انطلق على سجيتك - وأقصد بهذا أنك حتى إن واجهك مصاب ، فلا تكتم ألمك إذا كان الألم فياضاً جارفاً بل فتش عنه وأظهره ما دمت تفعل هذا لفترة موقوتة ، ولا تزمع أن تمضي في الألم والشكوى إلى النهاية .

٤ - تحدث بأحزانك لأصدقائك - ويسرى على هذا ما يسرى على التنفيس عن الحزن أو الألم باظهاره . فما دمت تبث حزنك لأصدقائك لفترة محدودة حتى تخف وطأة الإحساس الذى يعتمل فى نفسك فلا بأس .. ولكن حذار أن تصبح الشكوى عادة مبعثها الأثرة وحب الذات ، وتوخ أن يكون أصدقائك على استعداد لسماع شكواك والإنصات إليها .

٥ - تدرع بالإيمان - فإننا جميعاً نواقون إلى استمداد شجاعة أكبر مما تمدنا بها أنفسنا .. وليس كالإيمان ينبوعاً متفجراً بالقوة والشجاعة والاحتمال .

هل أنت قاس على نفسك ؟

على ضوء ما أسلفنا فى هذا الفصل تستطيع أن تكون فكرة صحيحة عن نفسك بإجاباتك عن الأسئلة التالية ...

وكلما كثرت إجابتك بالنفى كلما كان أفضل . وعسى أن يتيح لك استيعاب الفصل السالف الإجابة بالنفى عن الأسئلة جميعاً .

١ - هل تحاول أن تعيش فى التجارب الماضية التى

انتهت إلى الفشل ؟ نعم لا

- ٢ - هل يغمرك السرور إذا سمعت من يتحدث
عنك بالإشفاق والعطف ؟ نعم لا
- ٣ - هل توقع على نفسك الجزاء لأية هفوة تأتيها ؟ - -
- ٤ - هل تحس أنك من معدن يختلف عن معدن
سائر الناس ؟ - -
- ٥ - هل تستمر في تناول ألوان الطعام برغم أنها
لا تتفق معك ؟ - -
- ٦ - هل تقبل أن يظل عملك على حاله دون أن
تتخذ التدابير لتحسينه ؟ - -
- ٧ - هل ترفض الفرص التي تتاح لك للتحدث في
مجمع من الناس ؟ - -
- ٨ - هل تفشل في السير وفق برنامج منتظم يتيح
لك وقتاً كافياً للنوم والراحة ؟ - -
- ٩ - هل تكثر من التدخين ؟ - -
- ١٠ - هل تغضب أحداً من أفراد أسرتك بعبارات
مسيئة فظة ؟ - -
- ١١ - هل تحرم نفسك من متعة التعرف على
أشخاص بارزين بدعوى أنك لا تميل إلى
حضور المجتمعات ؟ - -
- ١٢ - هل تعزف عن الافادة من الكتب المتاحة في
المكتبات العامة ؟ - -

- ١٣ - هل تهمل زيارة الطبيب حتى اللحظة الأخيرة ؟
- -
- ١٤ - هل تستشعر الاحساس بالذنب لأنك لا تكتب لأصدقائك وأقاربك ؟
نعم لا
- ١٥ - هل تحقق في عقد صداقات جديدة لأنك لا تظهر شغفاً بصالح الناس ؟
- -

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الابتسامة

الفصل الخامس

صحتك تتمم شخصيتك

لا تتوفر لك الشخصية الجذابة حتى تتوفر معها الصحة البدنية ،
فكلما زاد حظك من الصحة الطيبة زادت مقدرتك على اجتذاب
الناس .

على أن الصحة الطيبة لا تتوفر بدورها بتناول أقراص
الفيتامينات ، وأخذ قسط موفور من الراحة ، وزيارة طبيب الأسنان
مرتين كل عام ، وإن كانت هذه عوامل مساعدة ... وإنما تتوفر لك
الصحة الطيبة إذا توفرت لك سكينة النفس ، وراحة البال .

وإذن فالصحة الطيبة والشخصية الجذابة تدوران في حلقة
مفرغة : إذا توفرت لك إحداها توفرت الثانية . فالنفس والجسد
شيئان يتمم أحدهما الآخر ، أو هما مظهران لشيء واحد .

وقد أسلفنا أنه نشأ فرع من الطب يأخذ بعلاج النفس والجسم في
آن معا ، وهو ما يعرف باسم الطب النفسى الجسمانى . فإذا كنت
تشكو اضطراباً في المعدة وجد الطبيب لزماً عليه أن يفحص
إحساساتك الداخلية وعواطفك أيضاً لما لها من تأثير على الهضم .

وبرغم ما قد يبدو على هذا النوع من الطب من الجدة فإنه في
الواقع قديم قدم الأغريق . فقد قال أفلاطون منذ أكثر من ألفى عام :
« الخطأ الأكبر الذى يتردى فيه الأطباء في هذه الأيام ، أنهم يعالجون
الأجسام كأنها مستقلة عن الأنفس » .

ومنذ عهد أفلاطون ، ارتفعت أصوات أخرى تنادى بوجوب علاج الجسم والنفس في آن واحد ، منها صوت « أبو قراط » الملقب بأبي الطب - وصوت « ماري بيكرادى » - مؤسسة مذهب العلم المسيحى - وسيجموند فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسى .

ومن ثم فالمعتقد أنك ستلمس تغيراً كبيراً فى وسائل العلاج حين تزور « طبيب المستقبل » وقد لا يتأتى هذا التغير فى يوم وليلة ، ولكنه سيأتى حتماً .. فإذا شكوت هبوطاً فى حالتك الصحية ، قصدت إلى الطبيب الذى يعتمد عندئذ إلى فحص القلب ، وقياس ضغط الدم ، والتقاط صورة أو صورتين بأشعة « أكس » ثم يتوقف بعد ذلك ليدرسك أنت ! .. أو ليدرس - كما يقول الدكتور « فرانك ساوتر » - : « عقلك ، مضافاً إلى جسمك ، مضافاً إلى بيئتك » فهذا اتجاه لا بد منه ، ما دامت الأمراض التى تتفرع على القلق والخوف فى زيادة مستمرة .

فأمراض القلب وضغط الدم - وهى أمراض نفسية جسمية فى منشئها - تصيب بالعجز وبالموت أيضاً ، عدداً أكبر مما تصيب سائر الأمراض .

وليست هذه الأمراض إلا جانباً من قائمة الأمراض النفسية الجسمية ، والتى تشمل على سبيل المثال لا الحصر ، قرحة المعدة ، ومرض السكر ، والقولون ، والربو .

وليس وجه الأمر أن الطب لم يتقدم تقدماً كافياً . فقد توصل الطب إلى اكتشافات بارعة رائعة ، لعل أهمها اكتشاف « الميكروب » . وقد أدى هذا الكشف إلى معرفة أسرار الأوبئة التى

غزت وجه الأرض منذ خرج الانسان الأول من كهفه واضطربت أهدابه في مواجهة ضوء الشمس ! .. وقد أدت هذه المعرفة إلى عزل « الميكروب » ومن ثم تقليص أظافره وإزالة ضراوته .

وكنتيجة لذلك أصبح من المتعذر أن يشهد البشر مثل وباء الطاعون الذى اكتسح العالم فى نهاية القرن السابع عشر وقضى على ربع الجنس البشرى .. فقد عرف أن سبب الطاعون نوع من البراغيث تحمله الفيران .

وكذلك أصبح من العسير أن يغزو العالم مثل وباء « الانفلونزا » الذى غزاه فيما بين عامى ١٩١٧ - ١٩١٨ . فقد ابتكر العلم المصل الواقى من هذا الوباء .

ولم يعد الالتهاب الرئوى ، الذى كان يقتل واحداً من كل أربعة يصابون به ، مبعث خطر ولا رعب بفضل العقاقير المستحدثة لعلاجيه .
وقل مثل هذا عن الجدري ، والتيفوس ، والملاريا التى أصبحت لا يخشى لها بأس مع ابتكار الأمصال ، ومسحوق (د . د . ت) . المطهر ، وعقارى « السلفاديازين » ، و « الأتبرين »

نعم لقد قهر العلم عدواً من أخطر أعداء الإنسان . ومازال يقهر عدداً آخر . ولكن وجه العجب فى الأمر أنه فى الوقت الذى يتناقص فيه عدد ضحايا الأوبئة والأمراض المعدية ، يتزايد عدد ضحايا الأمراض المزمنة ! وصحيح أن كثيراً من الناس يفلحون فى الوصول إلى الشيخوخة مع ما يصاحبها من أمراض خاصة بها كتصلب الشرايين ، واضطرابات القلب ، إلا أن الاحصاءات الحديثة تشير إلى أن أكثر المصابين بالامراض المزمنة تقل أعمارهم عن الخامسة والأربعين !

فما السبب ؟ لعلك أن تلمسه إذا تلفت حولك ، وأمعنت النظر في الوجوه التي انعكست عليها مظاهر التوتر العصبي الذي يبرز تحت أكثر الناس . فهذا الموظف الكبير يشكو قرحة المعدة . وهذا الطبيب المشهور يعاني اضطرابا في القلب . وهذا المحامي البارز مصاب بضغط الدم العالي .. وقد تخدعك وجاهتهم ، وهندامهم ، وسياراتهم الفاخرة ، وزوجاتهم الأنيفات ، ولكنك إن دققت البحث ألفت إحساسات القلق والتوجس والحقد والكراهية تعتمل في داخل نفوسهم وتقوض صروح صحتهم . إنهم - كما يقول « مونثاني » : « لا يموتون عادة ، وإنما يقتلون أنفسهم » ! فلنكف إذن عن الحدو حذوهم ... فلنكف عن إسقام أنفسنا .

وطبيعي أننا لا نستطيع أن نكون في أوفر حال من الصحة على الدوام ، ولكن في وسعنا أن نكتسب عادات معينة ، وأن نتبع برنامجا يهدف إلى سلامة أبداننا ، وحفظ صحتنا .

أنت ما تأكل

تنطوي هذه العبارة الشائعة « أنت ما تأكل » على شيء كبير من الصحة . فإن جسدك يفقد عناصر معينة كل يوم ، ولابد لك من استكمالها بواسطة الوجبات الثلاث التي تتناولها يوميا . فإذا لم تستكمل هذه العناصر فأنت على التحقيق لست الشخص الذي يمكن أن يكون إذا تناولت الوجبات الغذائية الكاملة !

وحين يتحدث أخصائيو التغذية عن « الوجبة الكافية » فهم لا يقصدون بالكفاية « الكم » وإنما يقصدون « الكيف » أو أنهم بمعنى آخر يقصدون الوجبة « الكافية لتزويد الجسم بالعناصر اللازمة له » .

وهذه هي « العناصر اللازمة » كما قررتها معامل الأبحاث ، والتي يتحتم أن تتوفر في الوجبات الثلاث اليومية .

اللبن - الخضروات غير المطهوه (الغنية بفيتامين ج « ٢ ») - الفاكهة - البيض (بمعدل بيضة في اليوم ، وبحيث لا تقل الكمية عن أربع بيضات أسبوعياً - اللحم ، أو الدجاج ، أو السمك - البقول والخبز - الحلوى والدهون .

فإذا دوامت على تناول هذه الألوان من الأطعمة زودت جسمك بحاجته من الفيتامينات بالإضافة إلى إشباع جوعك .

ولو أنك استطعت أن تفصل كمية الفيتامينات ، التي تتضمنها الوجبات الكافية لما زادت على حبات الرمل ، ولكنها مع ذلك ، من ألزم العناصر لتوفر الصحة البدنية .

خذ فيتامين « ب ا » مثلاً فإن أوقية منه تكفي ثمانين شخصاً لمدة عام ولكنك لا تستطيع مع هذا أن تستغنى عنه ، وإلا كنت عرضة للإصابة بمرض « برى برى » الشائع في الشرق الأقصى حيث يوشك الغذاء أن يقتصر على الأرز المضروب .

وخذ مثلاً فيتامين « د » فالأوقية منه تقى ثمانمائة طفل من لين العظام لمدة عام .

وإنك لتجد اليوم من يهزأ بما يقال عن الفيتامينات ويقول : « لقد عاشت جدتي في صحة طيبة حتى بلغت التسعين ، وكانت تطعم ما يحلو لها دون أن تسمع بشيء اسمه الفيتامينات » .

وعلى أن هذا القول لا يلغى ما توصلت إليه الأبحاث الخاصة بالفيتامينات ، بل هو دلالة على أن الجودة كانت من حسن الطالع ،

بحيث اعتادت طعاما تتوفر فيه هذه الفيتامينات اللازمة للصحة .
 وثمة مدرسة تقول بأنه متى تركت للمرء حرية اختيار طعامه ،
 عمد ، كما لو كان مدفوعا بالغريزة ، إلى اختيار ما يلائم جسمه منه .
 على أن هذا يكذبه الواقع . فما أكثر الحوامل اللائي يعزفن عن اللبن ما
 لم يأمرهن الطبيب بشربه ! .. وما أكثر البالغين الذين يخفقون في
 تناول حاجتهم من فيتامين « ب » المركب .. وما أكثر الزوجات
 اللواتي لا يداولن بين أصناف الطعام كما يداولن بين العطور
 ومستحضرات التجميل !

بل نحن ، في واقع الأمر ، أحرار في تناول ما نشاء من طعام ..
 ولكن نظرة إلى الإحصاءات الحديثة تطلعك على مدى انتشار أمراض
 سوء التغذية ونقص الفيتامينات .

وأفضل ما يمكن أن نأخذ أنفسنا به لنيل حاجتنا من العناصر
 اللازمة للجسم ، أن نعتاد عادات ترسخ بمرور الوقت حتى تصبح
 طبيعة ثابتة . ولا ينبغي أن تقتصر هذه العادات على ألوان الأطعمة
 وحسب ، بل ينبغي أن تشمل كذلك طريقة تناول الطعام ومواقفته ،
 والظروف الملائمة له .

وهذه قواعد سبع تصلح لأن تسلكها ضمن عاداتك في تناول
 الطعام :

- لا تتناول المشروبات المثلجة مع الطعام .
- امتنع عن الأطعمة التي لا توافقك .
- تناول الطعام على مهل ، واحرص على أن تكون البهجة منتشرة
 حول المائدة .

- كف عن الأكل متى أحسست بالشبع .
- اتبع ارشادات الطبيب فيما يختص بألوان وجبتك ، ولا تبتكر لنفسك وجبة من عندياتك .
- يحسن ، كلما امتد بك العمر ، أن تقسم وجباتك الثلاث الكبيرة إلى خمس وجبات صغيرة .
- كلما كان الطعام أشهى للنظر ، كلما ساعد ذلك على سهولة هضمه . على أن أهم من كل ما سلف من قواعد ، ألا تتناول طعامك وأنت ثائر العاطفة ، مهتاج الخاطر .. فمهما تكن الوجبة عندئذ متكاملة متضمنة كافة العناصر اللازمة ، فإنها لن تجديك فتيلا .

وأكثر الذين يشكون « عسر الهضم العصبي » قل أن يعملوا بهذه القاعدة . وقل كذلك أن يفلح في علاج معدهم تغير الوجبات . أو استخدام المليينات والمسكنات ، أو حتى الجراحات .

وخذ قصة « ويلارد ستون » مثلاً . لقد ارتفع من الحضيض إلى القمة في خلال عشر سنوات ، مدفوعاً بالرغبة الجامحة في أن يحقق النجاح . لقد عز عليه في طفولته أن يحصل على الحب في بيته ، فحفزه هذا الحرمان على أن يبلغ القمة ليحظى باحترام الناس واستحسانهم .

وبلغ ما أراد .. فقد جمع ثلاثة ملايين دولار في سلسلة من الصفقات التجارية الناجحة . وتراه في مكتبه الفخم . ومن حوله أربع سكرتيرات ، وعلى جانبيه ست آلات تليفونية فتؤمن بأنه أفلح أخيراً في التعويض عن الحرمان الذي لاقاه صغيراً .. نعم ، ولكن لقاء أى ثمن ؟ .. لقاء قرحة في المعدة تفسد عليه حياته ، وتحرمه متعة الالتذاذ بأطيب الطعام .

فإن ما بلغه ويلارد من نجاح وثروة ووجاهة لم يمح من نفسه

العواطف الثائرة .. عواطف النعمة على أنه حرم ما أتيح لغيره من الأطفال من حذب الأبوين ، وحنانها ، وحبهما .
والشيء الوحيد الذى يسعه أن ينقذه من بلية قرحة المعدة هو أن يتخلى عن إحساسه بالنعمة تجاه والديه ؛ وأن يث في نفسه حب الناس ؛ ويوسع آفاق علاقاته الإنسانية .
ومادام اضطراب الهضم منتشراً في هذا العصر انتشار الوباء . فإن مجرد تناول الوجبات المتزنة لا يجدى ؛ وإنما الذى يجدى أن تكتسب سكينه النفس وراحة البال ؛ وأن تتخذ موقفاً سليماً حيال الناس كي تكسب مزيداً من الصداقات التى تضيف على حياتك السرور والبهجة ، فإذا تم لك هذا كله أمكن عندئذ أن ينطبق عليك القول « أنت ما تأكل » .

العلاج فى يدك

ولا شك فى أن هناك الكثير الذى تستطيع أن تفعله لتبلغ الصحة الطيبة التى ترجوها . ففضلاً عن الوجبة التى ينبغى أن تكون ممتعة إلى جانب كونها متزنة ، هناك الراحة .. ولعل الراحة أهم فى هذا المجال ، من الطعام نفسه .. ففى استطاعتك أن تمضى بغير طعام وقتاً أطول مما يمكن أن تمضى بغير نوم . ومع ذلك فكثيرون هم الذين يخدعون أنفسهم فى جدوى النوم ، ويحرمون أجسادهم كفايتها منه .
والصلة بين النوم والصحة الذهنية صلة وثيقة . فالملخ ، وهو مركز الجهاز العصبى ، لا يفتأ يعمل طوال ساعات اليقظة . ووسيلته للراحة هى النوم .

والقلب فى هذا ، كالملخ ، فإن فترات سكونه بين الضربات تطول

خلال النوم ، كما يهبط ضغط الدم كذلك .

وليس التعب الذى نحسه ، جسمانيا كله . فإن الذهن يتعب أيضاً ، ومن ثم فإن النوم وحده هو الذى يسعه أن يريح الجسم والذهن معا .

فاذا كنت تجتهد فى طلب النوم ولكنه يعصاك فلا تقلق . فالأرجح أنك تنال من النوم حظاً أوفر مما يخيّل لك ! واتباع القواعد التالية قد يفيد فى علاج ما تعانيه من الأرق :

١ - النوم عادة ، تترى ككل عادة بالمدوامة عليها فى مواعيد منتظمة فاحرص على أن تذهب إلى فراشك فى وقت معلوم كل ليلة .

٢ - استرخ فى نومك ، ولا تجعل عضلة من جسمك متوترة مشدودة ، واجتهد فى أن تقصى عن ذهنك أفكار اليوم وما تخلله .

٣ - هدىء أعصابك بتناول شراب دافىء قبل النوم .

٤ - إذا عصاك النوم بمجرد استلقائك على الفراش ، فاقرأ فى كتاب خفيف لا تحتاج قراءته إلى مجهود ذهنى ، أو إلى إثارة الخواطر والعاطفة .

٥ - توخ أن تكون غرفة نومك مهواة تهوية مناسبة .

٦ - إحرص على أن يكون فراشك مريحاً ، قواماً بين اللين والصلابة وإلى جانب الراحة ، هناك الرياضة فنحن جميعاً محتاجون إلى مزاوله بعض النشاط فى الهواء الطلق ، لنساعد على إنعاش الدورة الدموية ، وتهيئة الجسم لمزاوله مجهوده اليومى . ولعل الرياضة ألزم

لأولئك الذين يعملون في مكاتب مقفلة ، ويؤدون بها عملاً كتابياً أو ذهنياً لا يحتاج إلى مجهود عضلي .

وينبغي أن تتوخى الاعتدال فيما تزاوله من ألوان الرياضة ، وأن يكون اللون الذي تختاره مما يمتعك ويلذ لك ، فانه في هذه الحالة لا يفيد صحتك البدنية وحسب وإنما ينعش حالتك النفسية كذلك .
على أنك يجب أن تذكر أن تركيز الاهتمام في الناحية الصحية لن يصل بك إلى الهدف الذي ترجوه . فهذا التركيز خليق بأن يبعث في نفسك الهواجس والشكوك ، وهو يتنافى مع ما تهدف إليه من الصحة الطبية .

وإنما أفضل ما تفعله هو أن تعتاد العادات الصحية ، حتى تصبح جزءاً من حياتك اليومية تفعلها بغير تفكير أو تدبير ، ثم تنسى الأمر بعد هذا ، وتجعله يؤتي ثماره دون أن تقلق بالك .

اختبر حالتك الصحية :

وتستطيع أن تتخذ الأسئلة التالية مرجعاً تقف منه على أوجه التقصير في العناية بحالتك الصحية ... أجب عن هذه الأسئلة ثم قارن بين إجابتك والإجابة الصحيحة المذكورة إلى جوارها .

الإجابة « الإجابة الصحيحة »

- ١ - هل تنام نوما هادئاً غير متقطع ؟ - نعم
- ٢ - هل تزيد أو تنقص عن وزنك المثالي بأكثر من اثني عشر رطلا ؟ - لا
- ٣ - هل تتوهم أحيانا أنك مصاب بمرض من الأمراض ؟ - لا

الإجابة « الإجابة الصحيحة »

- ٤ - هل تدخن أكثر مما يجب ؟ - لا
- ٥ - هل تصاب بالبرد أكثر من ثلاث مرات في العام ؟ - لا
- ٦ - هل تستمتع بوجباتك ؟ - نعم
- ٧ - هل تستيقظ من نومك منتعشا ؟ - نعم
- ٨ - هل تزاوّل من الرياضة ما يلائم حالتك الصحية ؟ - نعم
- ٩ - هل تعاودك نوبات متكررة من عسر الهضم ؟ - لا
- ١٠ - هل تزور طبيب الأسنان مرة على الأقل في العام ؟ - نعم
- ١١ - هل تتخذ من مشكلات الحياة موقف التفاؤل ؟ - نعم
- ١٢ - هل تتبع إرشادات الطبيب إذا مرضت ؟ - نعم
- ١٣ - هل أنت راض عن حياتك الجنسية ؟ - نعم
- ١٤ - هل تستغرق أكثر من أسبوعين في الإبلال من نزلات البرد ؟ - لا
- ١٥ - هل يعتريك الصداع كثيراً ؟ - لا
- ١٦ - هل توحى لنفسك بالأفكار المشجعة ؟ - نعم

الإجابة « الإجابة الصحيحة »

- ١٧ - هل تشرب كوين من الماء على الأقل بين الوجبات ؟
 - نعم
- ١٨ - هل تقبل على طعامك وأنت مهتاج العاطفة ؟
 - لا
- ١٩ - هل تسرف في الشراب ؟
 - لا
- ٢٠ - هل تزور الطبيب في كل عام ليجرى لك فحصا شاملا ؟
 - نعم

الفصل السادس

إرسم برنامجك وفق اتجاه مزاجك

من أكثر الأمور معاونة لك على اكتساب الشخصية الجذابة أن ترسم خطة يومك على أساس اتجاه مزاجك .
فأنت ، كالناس جميعا ، لا يثبت ميزان مزاجك عند وضع معلوم ، وإنما يتأرجح بين الحين والآخر .

فأنك ، تصادف لحظات تزدري فيه عملك ، وتحس كأن أصدقاءك مالوا عنك ، وأن أسرتك توشك أن تدفع بك إلى الجنون .. كما أنك كذلك تصادف لحظات تحلف فيها بحياة رئيسك ، وتفاخر الناس بأولادك ، وتصفر مرحا خفيفا وأنت تزاول عملك .

أما أنك عرضة لهذا التأرجح في ميزان مزاجك ، فحقيقة لا سبيل إلى تبديلها . ولكن الذى تستطيع أن تفعله هو أن تدرس كل مد وجزر في بحر مزاجك ، وأن توجه شراع سفينتك الوجهة المناسبة .

ولعلك كان ينتابك القلق لهذا الاختلاف في مزاجك ، وتساورك المخاوف لهذا التفاوت الكبير في تصرفاتك واحساساتك تبعا للمناسبات والظروف ، حتى لتحسب كأنك منقسم الشخصية أو مزدوجها !
والواقع أنه ليس هناك ما يدعو إلى قلق أو خوف . فنحن جميعا ، بالغما ما بلغنا من الاتزان ، عرضة لتقلبات المزاج . بل أن هذا الانتقال من الخفة إلى الثبات ، ومن المرح إلى الاكتئاب ، ومن الهزل إلى الجد ؛

إنما يقع في دورات منتظمة وأن تفاوت الوقت الذي ينصرم بين كل دورة وأخرى .

وقد أجرى الدكتور « ركسفورد هيرسى » الأستاذ بجامعة بنسلفانيا ، تجربة على هذه الظاهرة بناء على طلب إحدى الشركات الصناعية التي رغبت في أن تختبر التغيرات العاطفية التي تطرأ على عمالها على مدار العام وأسفرت التجربة عن أنه لم يفلت عامل واحد من تقلبات المزاج ، وأن هذه التقلبات تقع في دورات منتظمة رتيبة .

وقد أجريت التجربة على عمال يمتازون بالقدر العادي من الذكاء والصحة ، ولا تعثرى شخصياتهم انحرافات ذات بال .

ومن الحقائق الأخرى ذات المغزى التي أسفرت عنها التجربة ، أن المرء يستجيب لما يعرض له من مواقف وفقاً لنوع المزاج الذي يكون عليه وقت وقوعها . وطبيعي أن هذه المواقف ليست خطيرة كلها .. فبرغم أن منها ما يعتد بخطره كالزواج ، وانجاب الأطفال ، والظفر بمنصب كبير ، والإخفاق في حب ... إلا أن أكثرها هين كالتأخر عن إدراك قطار الصباح ، أو إصرار زوجتك على شراء معطف من الفراء ، أو تعنيف الرئيس لك ، أو إراقة طفلك كوب اللبن على غطاء المائدة ! ولكن أهم ما كشفت عنه تجربة الدكتور هيرسى أن المرء إذا كان صافى المزاج راقية ، وسعه أن يتقبل أشد الأزمات والمواقف خطورة بأقل ما يمكن من التأثير .. أما إذا كان معتكر المزاج ملبده ، فإن أهون المواقف وأتفهها يوشك أن يصل به إلى شفا اليأس .

ولكى تكون فكرة واضحة عن دورة المزاج ، دعنا نتبع هذه الدورة في حياة « توم روس » إنه يحى حياة عادية متوسطة . في التاسعة

والثلاثين من عمره . يعمل كاتب حسابات فى إحدى شركات التأمين . متزوج من فتاة عادية الجمال ، كستنائية الشعر . وهو أب لولد وبنت . وقد انتهى من سداد آخر قسط فى بيت صغير ابتاعه فى الضواحي ، وله سيارة يقودها بنفسه .

إنك لتجد « توم » فى أوج حيويته ونشاطه إذا كان مزاجه مواليا . فهو يعكف عندئذ على انجاز ما لبث يؤجله من أعمال ، كأن يقلم حشائش حديقته ، ويلمع سيارته ، ويصفى الأوراق المتراكمة فوق مكتبه .

وإنه ل يبدو فى أتم حالات الصحة كذلك ، فهو لا يحتاج إلى ساعات النوم التى اعتادها ، وبرغم ذلك فهو يستيقظ خفيفا نشطا . وهو يبدى حماسة أكبر للذهاب إلى السينما ، أو إلى إحدى الحفلات الليلية . ويحلو له فى هذه الفترة أن يعود إلى هواية قديمة كان قد تخلى عنها ، ويتحمس لشراء اللعب التى طالما هفا إليها قلبا ولديه ، ويتسم غبطة وسرورا حين يرى زوجته تضع على رأسها قبعة جديدة ابتاعها لها .

فاذا هبط ميزان مزاجه ، بدا كما لو كان ما يفعله يحتاج إلى مجهود يفوق طاقته . فهو يستشعر الصعوبة فى اتخاذ القرارات . بل هو يتردد فى أى ربطات العنق يختار ، وفى أى لون من ألوان الطعام يطلب على الغداء ، وأى بنود العمل يبدأ به أولا .

وفى هذه الفترة يوشك أن يضيق ذرعا بأفراد أسرته ، وأصدقائه المقربين ، ويكون أدنى إلى ارتكاب الأخطاء فى عمله ، وإلى الانفعال لأقل ما يوجه له من نقد أو توجيه .

وهو لا يبالي أن يصحب ولديه إلى نزهة ، أو يقصد لزيارة أقاربه أو يجامل زوجته ؛ وهو في الوقت نفسه يحتاج إلى العطف وينشده ليخرجه من هذا الضجر الذي يعاينه . ولكن تصرفاته تنفر منه من يسعهم أن يغدقوا عليه هذا العطف !

وفيما بين هذين الحدين الأقصى والأدنى لتقلبات المزاج استكشف الدكتور هيرسي « منطقة محايدة » هي تلك الفترة التي تتجلى - في حياة توم - في هدوئه ، وجدده ، واتزانه ؛ فهو لا يغضب ولا يثور بسهولة ، وهو يؤدي عمله على أكمل وجه لأنه يركز ذهنه كله فيه . ويكون أصدق حكماً على الأمور لأن الإحساسات المتناقضة لا تتجاذبه . وهو ينظر إلى الناس وإلى الأمور نظرة صادقة صائبة .

على أنه برغم هذا كله ، ففي الوسع أن نصف « توم روس » على الجملة ، بأنه إنسان متزن الشخصية .

ولما كانت الشخصية المتزنة هي أفضل ما يتفق مع مجتمعنا الحالي ، فقد يعيننا أن نستطلع مسببات هذه الدورات الرتيبة المنتظمة للمزاج .

فما ترى الذي يؤرجح مزاجنا ويديره في حلقة مفرغة ؟ .. وما ترى الذي يشعرنا بالسعادة وقد يكون لنا ما يدعو إلى الاكتئاب ، أو ييث فينا الاكتئاب وقد يكون لنا ما يدعو إلى البشر والسرور ؟ !

لقد سيقّت تفسيرات عدة إجابة عن هذه الأسئلة ، ولكن أحداً منها لم يفلح في تفسير تأرجح « بندول » مزاجنا تفسيراً شافياً .. وبرغم ذلك ففيما سيق من تفسيرات ، ما هو جدير بالتأمل ، كفيل بإلقاء بعض الضوء على هذا اللغز المحير .

تقول إحدى مدارس التفكير إن اختلاف تصرفاتنا من حال إلى

الحال المضادة لها ، مرجعه إلى عوامل بيولوجية .
 مثال ذلك أننا إذا طلبنا الطعام فلم نجده انتابنا الغضب .. وإذا
 هبط ضغط الدم في أوعيتنا الدموية عرانا الخمول والكسل ، وإذا ارتفع
 اجتاحتنا الاهتياج . وإذا لم نل كفايتنا من النوم احتد مزاجنا وثار
 أعصابنا . وإذا لم تفرز غددنا كما ينبغي اعترانا الوجوم والتراخي أما
 إقدامنا أو امتثالنا فتقرر أحدهما أو الآخر نسبة الحموضة أو القلوية في
 دمائنا . وأما تنبه أذهاننا أو خمولها فأيهما ساد مرجعه إلى نسبة الأحماض
 الدهنية في أنسجة المخ .

ولعل تأثير هذه العوامل البيولوجية أكثر وضوحا في حالة المرض .
 فالمصابون بداء الرئة ، بدرجة خفيفة ، يكونون ميالين إلى التفاؤل
 والانشراح ، مدفوعين إلى ذلك بالحمى الخفيفة الرتبية الدورة .. وعلى
 العكس من ذلك يطغى الوجوم والتوجس والخوف على المصابين بمرض
 القلب . والمصابون بداء المفاصل قل أن يواتهم الابتسام . والشاكون من
 الأمعاء يعوزهم الهدوء والاستقرار .

على أنه برغم هذا التعليل الذى يربط بين الحالة الجسمية والحالة
 الذهنية ، فما زال اختلافنا بين دورات المزاج أمراً ينقصه الوضوح ، إذ
 أن هذه الدورات - كما يقول الأستاذ هيرسى - تدأب على الاختلاف في
 نظام رتيب ، سواء كنا في أحسن حال من الصحة أو لم نكن .
 وثمة مدرسة أخرى تلقى تبعة اختلاف مزاجنا وتصرفاتنا على التغير
 الدائب في بيئتنا .

مثال ذلك أننا نكون أبعد عن البشر والانشراح إذا أمطرت السماء
 أو أخفقنا في اللحاق « بالأتوبيس » ، أو فشلنا في حجز تذكرة

« السينما » أو هبطت قيمة الأسهم التى نملكها . وعلى العكس من ذلك يغمرنا السرور والرضاء إذا أشرقت الشمس ، أو ظفرتنا بمجاملة رقيقة ، أو نلنا « علاوة » أو ترقية .

ولا شك أن أمثال هذه العوامل التى تحفل بها الحياة اليومية تؤثر فى الطريقة التى نتصرف بها .. ولكنها ، مع ذلك - شأنها شأن العوامل البيولوجية - لا تقدم تفسيراً شافياً لرتابة دورات المزاج .. إنها لا تفسر - مثلاً - لماذا نتقبل النقد راضين حيناً ، ويدفعنا النقد إلى شفا اليأس أو يملأ أعيننا بالدمع حيناً آخر .

وعسى أن تكون دورات المزاج بين النساء أيسر تفسيراً منها بين الرجال . فالمرأة - على عكس الشائع عنها - ليست لغزاً .. وما أسرع ما تفهم هذا « اللغز » ، إذا علمت بوثوق الصلة بين دورة مزاج المرأة ودورة « الحيض » عندها ... وهو أمر يتحتم على الرجال أن يعرفوه . فقد أثبت العلم أن المرأة تمر ، خلال دورة الحيض ، بثلاث مراحل « هورمونية » وأن حالتها العاطفية والذهنية تختلف تبعاً لهذه المراحل الثلاث .

ففى المرحلة الأولى ، عندما تأخذ « البويضة » فى التكون ، تكون المرأة أدنى إلى الرضى والانشراح ، واعية الذهن ، معتدة بذاتها . وفى المرحلة الثانية عندما تأخذ البويضة طريقها إلى « الرحم » يزداد انعطاف المرأة إلى اتخاذ الموقف السلبي ، وتغلب عليها البشاشة والركة وتكون ميالة إلى إغداق العاطفة .

فإذا جاءت المرحلة الثالثة ولم تخصب البويضة ، ومن ثم لم يقع الحمل ، فإن المرأة عندئذ تدخل فى أقسى دورات مزاجها ، وأشدّها

صعوبة ووعورة . فهناك يتبدى التوتر العاطفى متخذاً شكل احتداد المزاج ... فإذا المرأة تفقد سيطرتها على أعصابها لأتفه الأسباب أو لغير سبب إطلاقاً ، ولا ترضى عن شىء يقع عليه نظرها ، ففى كل شىء - فيما ترى - عيب . بل إن سجلات البوليس تشير إلى أن تلك المرحلة هى التى يكثر فيها ارتكاب النساء للحوادث !

ثم تبدأ الدورة من جديد ، وتعاود المرأة سكيتها ، ويعود إليها لطفها وبشاشتها .

وليس فى العلاقة الوطيدة بين « هورمونات » المرأة ودورات مزاجها شىء من التوهم أو الخيال ، بل لقد أثبتت هذه العلاقة ، دراسات الدكتورين « بنيدىك » و « روبنشتين » فى معهد التحليل النفسى بشيكاجو .

ونعود إلى دورة المزاج عند الرجال ، فلا نجد ما يفسرها هذا التفسير الهين الذى يتوفر فى حالة المرأة .

ارسم « مزاجك » بنفسك

على أنه تسنى ، من الدراسات والملاحظات الطويلة لدورات المزاج ، الخروج بقواعد ميسورة التطبيق ... ذلك أنك متى علمت بدورات مزاجك ومواقيتها ، وسعك عندئذ أن تتخذ التدابير الكفيلة بمنع هذا التآرجح فى مزاجك من تعطيل علاقاتك الإنسانية أو إساءتها ... فى وسعك أن تتعلم كيف تعامل نفسك على مر هذه الدورات ، الأمر الذى يفضى إلى تعلمك كيف تعامل الناس بدورهم .

وأول ما ينبغى عليك أن تفعله هو أن تعرف مواقيت الارتفاع والانخفاض فى ميزان مزاجك ، وعدد مرات الارتفاع والانخفاض .

أترك تستشعر الرضى والانشراح والسرور مرة كل أسبوعين ؟ أو مرة كل أربعة أسابيع ؟ أو مرة كل سبعة أسابيع ؟ .. إننا جميعا نختلف بعضنا عن بعض فى تباعد فترات الصعود والهبوط فى ميزان مزاجنا .. ولكننا جميعا نتشابه فى اختلاف الصعود والهبوط فى رتبة ونظام .

وأفضل ما تأخذ به نفسك لمواجهة هذه الدورات أن تصنع مع نفسك ما صنعه الأستاذ هيرسى مع العمال الذين اختبرهم .. استحضّر فرخاً من الورق - يحسن أن تلصقه على جدار يقع عليه نظرك دائماً - ودون فى أعلا الورقة - فى خانات ترسمها لذلك - الصفات التى تتصف بها بين وقت وآخر :

مفرط السعادة - سعيد - مبتهج - راض - جاد - مبتئس قليلا - غاضب - ساخط - مكتئب - متوجس - قلق .

ثم دون فى حافة الورقة اليمنى مبتدئاً من أعلا إلى أسفل ، أيام الأسبوع . وفى كل ليلة ، قبل أن تأوى إلى فراشك ، ضع علامة أمام اليوم ، فى خانة الصفة التى اتصفت بها فى يومك .. وادأب على هذا ثلاثة أشهر أو أربعة .

وانظر بعدئذ إلى حاصل العلامات التى تناثرت فى خانات صفاتك ، تعرف على الفور متى يصعد ميزان مزاجك ومتى يهبط ، وطول الفترة التى تباعد بين الصعود والهبوط . وسوف تجد عندئذ أن هذه الفترة قلما تزيد على أسبوع أو أسبوعين .

اعمد عندئذ ، مستعيناً « بالجدول » الذى رسمته ، إلى اختطاط نشاطك وتصرفاتك .. ففى فترة الصعود التى تترواح فيها بين « مفرط فى السعادة » و « مبتهج » وطد نفسك على أن تنجز أقصى ما تريد لإنجازه ،

وأن تحل أصعب ما يواجهك من مشكلات .. فطاقة نشاطك عندئذ لا يحدها حد ، ومقدرتك على الإنجاز والابتكار بلغت الذروة .. إن هذا هو وقتك لتتقدم بطلب « العلاوة » أو الترقية ... ولترسم برنامج عطلة الصيف المقبلة ... ولتنظم القصيدة التي ظلت أبياتها حبيسة ذهنك .. ولتقيم المأدبة التي تريد أن يتحدث بها الركبان .. إنك ، كما أسلفت ، في الذروة .. والعالم في ناظريك رائع ، حافل بالبهجة والإشراق ... وكل ما تقدم على صنعه ينجز على خير وجه وأكملة .

وقد لا تأتي الرياح بما اشتيت ، فلم تنل العلاوة ، ولم تنشر القصيدة ولم يتحدث الركبان بمأدبتك ... ولكن هذا لن يؤثر فيك شيئا ولا أنت تبالى له ، طالما أنك في الذروة .

على أنه قد يحدث أن تتضح هذه النتائج في الوقت الذي ينتهي فيه موعد الذروة ، وتنتقل فيه إلى الدورة الأخرى ... فهناك ينبغي أن تنتهج خطة أخرى ... فأنت عندئذ سريع الغضب ، مكتئب ، شديد التأثير بالاحفاق ... إذن فاعمد في هذه الفترة إلى صنع الأعمال التي تتطلب انفرادك بنفسك ، إذ ما الذي يدعوك إلى أن تخلق مواقف تنفر منك ذويك وأصدقائك وتفقدك ودهم وصدقاتهم ؟ .. ومن الأهمية بمكان كبير أن تشغل نفسك بعمل مهما يكن تافها أو بسيطا ، بل إنه كلما كان بسيطا كان أفضل . فهذا هو وقت العمل « الروتيني » الرتيب الذي لا يحتاج إلى إبداع وابتكار ، والذي يسعه أن يخرجك سليما من هذا الطور من أطوار مزاجك .

وفي هذا الطور أيضا تبدى لك المساوىء والعيوب في برنامج ضخم - عسى أن تكون رسمته لنفسك في الطور السالف - وكلت عين الرضا

عن استكشافها فأبدت عين السخط هذه المساوىء والعيوب .
ولعل النظرة التحليلية هي خير ما يمتاز به هذا الطور من أطوار
مزاجك .. ففيه تبدى لك الحقيقة مجردة بعيدة عن الزخارف والألوان
التي أضفيتها عليها في فترة انتشائك بالسعادة .

ومتى درست نفسك وعرفتها ، هان عليك أن تدرس من حولك
وتفهمهم بدورهم ، وتعاملهم على أساس هذا الفهم .. فإذا ألفت
زوجتك في طور الاكتئاب مثلاً ، فصندوق من الحلوى ، أو باقة من
الزهر تعيد إليها بشاشتها وسرورها ... وإذا وجدت رئيسك في هذا الطور
نفسه عمدت إلى تأجيل مقترحاتك البراقة لتحسين العمل ،
أو خطابك الذي مازال يعتمل في ذهنك وتزعم أن تلقيه على مسامحه
مطالباً بالترقية .

ولكن فهمك لنفسك يأتي أولاً ، ثم يأتي بعده فهمك للناس
واختطاط تصرفاتك حيالهم .

كن قواماً بين « الانطواء » و « الانبساط »

عندما قدم العالم النفساني « يونج » لفظ « المنطوي » Introvert
« والمنبسط » - extrovert - لكي يقسم الناس بحسب شخصياتهم ؛ لم
يكن يعنى أن « المنطوي » يخلو من كل صفة من صفات « المنبسط »
أو العكس ... وإنما قامت نظريته على أن كلا منا قد ولدت معه ، حين
ولد ، ميول مميزة ، وطابع غالب هو الذي يدرجه تحت أحد القسمين
السالفين .

ويمكن تعريف « الانطواء » بمعناه الحرفي ، على أنه « انسحاب المرء
إلى داخل نفسه » . ومن ثم فالمنطوي شخص تركزت أفكاره وعواطفه

وميوله في نفسه ... وهو عادة عزوف عن المجتمعات لأنه يفضل عليها
 صحبة نفسه ... فإذا تصادف أن ذهب إلى « حفلة » أو ضمته
 مناسبة اجتماعية ، قضى الليل متقلباً في فراشه ، متحسراً على ما كان يود
 أن يفعله أو يقوله في الحفلة ، ولكنه لم يفعله ولم يقله !

وهو عادة دائب التحليل لرغباته ودوافعه ، ورغبات الناس
 ودوافعهم ... والتسلية ، في رأيه لا تعدو قراءة كتاب طيب ،
 أو الاستماع إلى « الراديو » ، أو الذهاب إلى المسرح أو « السينما »
 بمفرده .

وهو ، كذلك ، فائق الحساسية تجاه النقد ، يحمل الحقد أمداً طويلاً
 وبرغم حصيلته الطيبة من الإلمام بدقائق نفسه ، فإنه يعزف عن الخوض
 في الحديث عن نفسه حتى مع شخص يروقه أن يستمع .
 تلك هي الخطوط العريضة لصفات المنطوى ... أما « المنبسط »
 فصفاته على العكس مما سلف ... فالاهتمام كله ، في حالته ، منصرف
 إلى خارج نفسه .

والمنبسط في العادة ، رجل أفعال لا رجل أحلام ؛ شديد الاستجابة
 للعالم الخارجى ، لا يتنفس إلا في المجتمعات ، فإذا انعزل عن الناس
 أوشك أن يختنق ... وهو سريع الاندماج في الناس ، سريع إلى كسب
 ودھم .. فهو يقبل على مصافحة الغرباء في حرارة وتودد ، وهو يربت
 كتف هذا ، ويلقى « نكتة » إلى ذاك .. ولقد ولد مثل هذا الشخص
 ليكون بائعاً ناجحاً ، أو سياسياً ، أو زعيماً ... قل أن تلصق به إهانة ،
 أو يكمن في قلبه حقد ، وإنما ترتد عنه الإهانات والأحقاد كما يرتد الماء
 عن الصخرة الناتئة في عرض المحيط دون أن يزعزحها .

وأفضل لدى الشخص المنبسط أن يرقص « الرومبا » على أن يناقش السياسة الدولية .. وأن يشهد مباراة في الملاكمة على أن يقرأ قصيدة من عيون الشعر .. بل الحقيقة أنه أدنى إلى الاستخفاف بالمنقطعين للعمل الذهني .. على أنه لا تعوزه العاطفة ، بل إنه يعبر عنها بحرية وفي غير تردد ، وإن كانت عواطفه في معظمها ، تتفرع على عواطف الآخرين وتشتق منها .

ولما كان علماء النفس يتفقون على أنه ليس هناك « منطو » خالص أو « منبسط » خالص فأكثرنا إذن من « المعتدلين » (Ambivert) القوام بين صفات الانطواء والانبساط .. ولكن هذا ليس معناه أننا نتقاسم صفات الانطواء والانبساط مناصفة ، وإنما معناه أننا نظل ميالين إلى أحد القسمين أكثر من ميلنا إلى القسم الآخر ، الأمر الذي يحدد موقفنا من أحد القسمين ويدرجةنا تحته .

ويتضح انتماؤنا لأحد القسمين في حالتى صعود ميزان مزاجنا أو هبوطه على وجه الخصوص .. فإذا كنا من المنطوين تجلت رغبتنا في العزلة واضحة في حال « هبوط » ميزان مزاجنا ... وإذا كنا من « المنبسطين » اتضح ميلنا إلى الاندماج في الناس جلياً في حال صعود ميزان مزاجنا .

فما هي إذن « النسبة » المثالية لإيجاد خليط من صفات القسمين تستقيم به شخصياتنا ؟ وما أفضل ما نأخذ به أنفسنا من مميزات القسمين لتكون علاقتنا بالناس على خير ما نرجو ؟

أولا : ينبغي أن نخرج من اعتبارنا الانعطاف القوي إلى أحد القسمين .

ولقد دلت الاختبارات المستفيضة على أن قليلا من « الانبساط » لازم لموازنة الشخصية . فأنت محتاج إلى أن توجه شيئا من اهتمامك إلى العالم الخارجى ، وأن تنسى نفسك بين حين وآخر .

فإذ ألقيت نفسك بعد هذا تجنح إلى « الانطواء » فلا بأس ، فليس هذا نقيصة ولا سبة . فمتى توفرت لك المعرفة بنفسك وسعك أن تضى على صفاتك الانطوائية شيئا مما لا غناء عنه من صفات « الانبساطية » لكى توازن شخصيتك . ففى وسعك مثلا أن تختلط بالناس ، وتستمتع فوق هذا بصحبة نفسك . وفى وسعك أن تبدى اهتماماً بالمظاهر الخارجية وتحتفظ مع هذا بروحيتك الداخلية . فهذا أعون على نضجك وتقويم شخصيتك .. فهناك لا تنظر إلى كل مسألة على أنها مسألة حياة أو موت ولا تنظر إلى كل موقف على أنه إما أسود أو أبيض ولا شيء غير هذا أو ذاك .

* * *

هل أنت « منظر » أم « منبسط » أم « قوام » ؟
ملحوظة :

اكتب على قطعة من الورق الأرقام من ١ إلى ١٠ ، ثم اقرأ كل سؤال من الأسئلة التالية ، واكتب الأحرف (أ) أو (ب) أو (ح) وفق ما تراه ينطبق على حالتك أمام رقم كل سؤال .

١ - أى هذه الأعمال تفضل : (أ) ملاحظ فنار ؟ (ب) بائع ؟
(ح) مساعد معمل ؟

٢ - إذا ضحك حفل أو مجلس فهل : (أ) تتحدث كثيرا ؟

(ب) تنصت ؟ (ح) تتحدث وتنصت ؟

٣ - بعد انفضاض الحفل أو المجلس هل : (ا) تتساءل إن كنت قد قلت شيئاً يمكن أن يساء تأويله ؟ (ب) تعيش في اللحظة التي تركز فيها الضوء عليك ؟ (ح) تفكر في الأشخاص الذين قابلتهم والحوادث التي وقعت في الحفل ؟

٤ - إذا تقدمك أحد في الصف فهل الأقرب إلى الاحتمال أن : (ا) تحتاج خواترك ولكنك تكبحها وتكظمها ؟ (ب) تبدى احتجاجك وسخطك ؟ (ح) لا تعير الأمر أى اهتمام ؟

٥ - ماذا تفضل من ألوان الأفلام السينمائية : (ا) الروايات البوليسية ؟ (ب) أفلام رعاية البقر ؟ (ح) قصص الحياة ؟

٦ - أيهم أحق في رأيك بأن يمنح لقب « بطل » : (ا) الفلاسفة والعلماء ؟ (ب) القادة والمستكشفون ؟ (ح) الدبلوماسيون ورجال الأعمال ؟

٧ - من هي الزوجة (أو الزوج) المثالية في رأيك : (ا) الهادئة معظم الوقت ؟ (ب) المتحدثة الضاحكة كثيراً ؟ (ح) القوام بين المرح والهدوء ؟

٨ - أى ألوان التسلية تفضل : (ا) مباراة في « الشطرنج » ؟ (ب) « برتيتة » بوكر ؟ (ح) مباراة ثلاثية في « البريدج » ؟

٩ - ما هو الأثر الذي تتركه فيك قصة محزنة : (ا) الحزن والاكتئاب بعض الوقت ؟ (ب) الململة والرغبة عن الانصات ؟ (ح) التأمل قليلاً قبل أن تنتقل إلى أى شيء آخر ؟

١٠ - إذا قدر لك أن تشترك في محاضرة أو مناظرة فهل تفضل أن

تكون : (ا) معقباً على المحاضرة محلاً لما ورد فيها ؟ (ب) عضواً في أحد الفريقين المتناظرين ؟ (ح) رئيساً للمناظرة ؟

فإذا كنت من النوع المنطوى ، فإن حصيلتك من الإجابة بالإيجاب عن أسئلة (ا) ستكون أوفر من سواها .

وإذا كنت مغرقاً في « الانبساط » فسوف تجيب بالإيجاب عن الشق (ب) من أكثر الأسئلة .

أما إذا كنت قواماً بين الانطواء والانبساط فسوف تتخير الشق (ج) أو تتوزع إجاباتك بالتساوي بين (ا) و (ب) و (ج) .

واذكر بعد هذا ، أن العالم في حاجة إلى « المنطوى » « والمنبسط » « والقوام » على السواء . ومتى أدركت إلى أي قسم تنتمي وسعك أن تلائم بين نفسك والظروف المحيطة بك لتكتسب استقامة الشخصية وتوازنها .

نعيمًا مقيمًا ، إلا أن إحسان اختيار الشريك يجعله بالنعيم المقيم أشبه .
ولكن الذى يحدث ، للأسف ، أن طلاب الزواج يندفعون إلى الزواج
أولا ، ثم يتساءلون بعد ذلك : أأحسنوا الاختيار أم أساءوا !
والإحصاءات تشير إلى أن ثلث هؤلاء ، على الأقل ، يخرجون من هذا
التساؤل بالحقيقة المؤسفة ، وهى أنهم أساءوا الاختيار !
وبرغم أن الطلاق فى تزايد مروع ، إلا أنه لا يصح اتخاذه وحده
مقياساً لنسبة الشقاء الزوجى ... فمن التعساء فى زواجهم من يمسون
عن الطلاق لدواعى اجتماعية أو إنسانية ، ويستمررون فى معاناة التعاسة
والشقاء .

الحب « الرومانتيكى »

ولعل المسئولية الكبرى فى هذه النسبة الضخمة للزيجات الفاشلة ،
ملقاة على « الحب » أو على وجه الدقة ، على ذلك النوع من الحب
الذى يسمى « حباً رومانتيكياً » والذى يتوهم الفتى والفتاة أنه يصلح
أساساً لقيام الزواج .

ولقد كان يهون الخطب لو حمل الفتى والفتاة أحدهما للآخر الود
بدلاً من الحب قبل الزواج . فهذا أخلق بأن يقيم السعادة على عمد
أرسخ من تلك التى يقيمها عليها « الحب الرومانتيكى » .

وللحب « الرومانتيكى » مدرسة روجت لها « الأفلام » الغرامية التى
تنتجها هوليوود ... ومن أهم تعاليم هذه المدرسة أن الحب جاذبية
مغناطيسية يحسها المرء إذا ما التقى بالشخص الوحيد الذى ليس له نظير
ولا شبيه ؛ والذى تخيرته العناية الإلهية ليكون رفيق الحياة .

فإذا التقى المرء بالدرة اليتيمة ، والجوهر الفريدة ، تحتم عليه أن

يتخذها زوجة مهما تكن الحوائل والعوائق ، فليس في هذه الحالة ما يعول عليه ويعتمد به إلا الحب !

ووفقاً لأفلام « هوليود » يعيش الزوجان الحبيبان بعد ذلك في نشوة لا تنتهى وهناءة لا تريم .

ولكن الحقيقة والواقع يقرران غير هذا ... فقد جربت الفتاة « مارجريت » هذا اللون من الغرام المشبوب ... كانت في العشرين من عمرها ، عندما التقت بفارس أحلامها في رحلة بحرية ... وكان فتى الأحلام مصوراً صحفياً ، لبق الحديث سيال الظرف ، جريئاً مقداماً ، فما لبثا أن وقعا في الغرام من اللحظة الأولى .. وأفضى الغرام إلى الزواج وهنالك راح فعل السحر ينجاب رويدا .. وأخذت الجاذبية المغنطيسية تضمحل شيئاً فشيئاً .. ونظرت الفتاة فإذا زوجها ليس على العهد به من الكياسة ، والظرف والجرأة المحببة ، على الأقل ليس معها ! إنه لكذلك مع الأخريات ، أما إذا احتواهما المنزل ، فهو مملول ممجوج ، لا يطيب له معها ، ولا يطيب لها معه حديث .

وتقول « مارجريت » والحيرة تغلبها : « لست أدري ماذا دهاه ! ... لقد كان قبل الزواج يخلق بى في سموات من السعادة والهناء ... وكان الوقت الذى أقضيه معه ، لفرط سعادتي ، لا أحسبه من عمرى .. أما اليوم فكأن كلا منا فى واد ! » .

وبرغم هذا فإن مارجريت ، كلداتها من تلميذات مدرسة « الحب الرومانتيكى » ، ميالة إلى إلقاء اللوم على الزواج لا على نفسها واندفاعها فى غير روية ولا تدبر .

ومن الغريب أن الناس يلومون ذلك الذى يتوخى الدقة فى اختيار

شريك حياته ، وحجتهم في ذلك أن الزواج حظوظ قدرتها السماء ؛
ومن ثم ترى المرء يتحرى التدقيق في انتقاء ثيابه ويهمل التدقيق في
اختيار شريكة الحياة ! .. وإنه لتواتيه الشجاعة ليسأل البائع عن
جودة بطانة سترته ، وتخونه هذه الشجاعة فلا يسأل إن كانت
زوجته تستطيع الطهر !

بل إن الناس ليلومون الفتى إذا أساء اختيار ألوان ثيابه ،
ويسكتون عن لومه إذا اندفع إلى الزواج اندفاعاً ، متذرعاً بالحب ولا
شيء غيره !

القفزة الكبرى

فأخلق بك إذن ، بل أحجى وأرشد ، أن تأخذ نفسك بالإعداد
لهذه القفزة الكبرى في حياتك : الزواج ! ... فهل أنت لهذه القفزة
على استعداد ؟ !

هذه أسئلة ترشدك إلى مبلغ نضجك العاطفى ، ومدى استعدادك
للزواج .

هل تشرك فتاتك فى الحديث عن مشروعاتك وخططك بعد
الزواج ؟ ... هل تشتركان فى آمال وأمنيات ترجوان تحقيقها ؟ ...
هل تحسان كأنكما متممان أحداً للآخر ؟

هل يعينك أن تجلب السعادة لفتاتك ؟ ... هل تميل إلى معاونتها
للحصول على ما تشتهى ؟ ... هل أنت متأهب لمغالبة ما يطرأ من
مشكلات بعد الزواج ؟ ... هل تستطيع أن تنسى كبرياءك فى سبيل
إقرار التفاهم والوئام بين من تحب وبينك ؟ ...

هل تفرغت على الحب الذى تحمله لفتاتك ميادين جديدة
لنشاطك ؟ .. هل تتفق أحلامك وأمانيك - أو معظمها - مع أحلام

فتاتك وأمانها ؟

هل أنت مستعد لأن تنتظر إذا تحتم أن يرجأ الزواج ؟ ... هل تعلمت كيف تكون سعيداً ؟ ... هل ترى عيوب فتاتك - العيوب التي لا يخلو منها فرد - وتمضى برغم ذلك في حبها ؟

هل تؤمن بوجود دوام العشرة الزوجية ؟ ... هل ترى أنك قدير على معايشة شخص بذاته أجلاً غير محدود ؟ ... هل سبق أن أحببت ؟ ... هل أنت عازم على أن تعطى الزواج أكثر مما تأخذ منه ؟

* * *

فإذا تحقق لك من إجابتك عن هذه الأسئلة أنك ناضج نضجاً عاطفياً ، وأنت مستعد لاحتال تبعات الزواج ، فعليك أن تذكر أن الزواج مهمة موكولة إلى شخصين ناضجين يضطلعان بها مناصفة .

الشريك الأوحده ... أسطورة !

وبديهي أن الفكرة المسيطرة على أذهان أنصار الحب « الرومانتيكى » من أن لكل فتى فتاة واحدة لا يصلح إلا لها ولا تصلح إلا له ، إنما هى محض أوهام .

على أن عدد الفتيات اللواتى يصلحن لفتى واحد - أو العكس - إما تحدده عوامل معينة وصل إليها علماء النفس والاجتماع بعد اختبار آلاف الزيجات .

وخرج العلماء من اختباراتهم بجملة حقائق ثابتة - على

طرافتها^(١) - نسوقها فيما يلي :

* أفضل الأزواج طراً ، وأوفرهم حظاً من السعادة في الزواج ، هم رجال الدين ، يليهم المهندسون ... وأسوأ الأزواج وأقلهم حظاً من السعادة الزوجية الممثلون والمشتغلون بالبيع .

* يزداد حظ الزوجين من السعادة إذا استمر تعليمهما الديني إلى ما فوق سن التاسعة عشرة ، ويقل هذا الحظ ، إذا كان التعليم الديني قد انقطع في سن تتراوح بين الثانية عشرة والخامسة عشرة ، أو لم يكن للزوجين من هذا التعليم حظ على الإطلاق .

* إذا كانت الزوجة أقل من وزنها المثالي بخمسة كيلو جرامات أو أكثر ، فإن فرص النجاح أمامها ، كزوجة ، تقل عما لو كانت الزوجة تزيد على وزنها المثالي بخمسة كيلو جرامات أو أكثر .

* إذا كان في استطاعة « الأفلام » العاطفية أن تستدر دموع الزوج ، فتلك علامة طيبة ... أما دموع المرأة فليس لها وزن !

* تزداد فرص السعادة أمام الزوجين إذا كان آباؤهما قد نعموا بحياة زوجية سعيدة ... والعكس صحيح .

* إذا كان والد الزوج متوفياً ، زاد هذا من فرص السعادة ، وإذا كانت أمه هي المتوفاة ففرص السعادة أكبر كذلك ... أما الزوجة فلا تؤثر حياة والدها أو وفاته شيئاً ؛ في حين تقلل وفاة أمها من فرص السعادة أمامها .

* الأزواج الكثيرون الأخوة والأخوات أسعد في حياتهم الزوجية من

(١) الحقائق المذكورة إنما تنطبق على البلاد التي ينتمي إليها المؤلف - أمريكا ؛ فهي التي أجريت فيها الابحاث ، وأهلها هم الذين استهدفوا لهذه الأبحاث ، وللقارئ الشرقي أن يقيس عليها مراعيًا مالا يخفى على فطنته من فوارق .

الأزواج الذين لا أخوة لهم ... فإذا تزوج ولد وحيد من بنت وحيدة ،
ضعفت فرص السعادة أمامهما .

* برغم ما يقال عن عيوب اختلاف الدين بين الزوجين ، فالحقيقة
أن هذا الاختلاف لا يعتد به ؛ ولكن الذى يعتد به هو مدى تمسك كل
منهما بتعاليم الدين . فالأديان جميعاً تهدف إلى تهذيب الطباع وغرس
الفضيلة فى النفوس .

* الأزواج الذين نشأوا فى الريف أوفر سعادة من أولئك الذين شبوا فى
المدن ؛ وكلما قل تعداد المدن التى نشأ فيها الأزواج كلما كان هذا فى
صالح السعادة الزوجية .

* يلعب التعليم دوراً كبيراً فى الحياة الزوجية . فإذا كان الزوجان قد
نالوا تعليماً عالياً فى صالحهما معا . وإنه ليكون أفضل إن كان الزوجان
قد حصلا على تعليم مهنى .

* اشتغال الزوجين كليهما بعمل ما ، يساعد على إتاحة فرص
السعادة الزوجية لهما ، كما يساعد على ذلك أيضاً وجود مدخر من المال
للزوجين فى المصرف .

* لا تؤثر وفرة دخل الزوجين أو قلته كثيراً ، وإنما الذى يعتد به
انتظام هذا الدخل .

* أوفر الأزواج حظاً من فرص السعادة فى الزواج :

المحاسبون - المهندسون - أساتذة الجامعة - مدرسو المدارس -
رجال الدين - موظفو الحكومة - الأطباء .

* وأوفر الزوجات حظاً من فرص النجاح فى الزواج :

المدرسات - السكرتيرات .

وأقلهن حظاً : المثلثات - المغنيات - عارضات الأزياء .
 * وللناحية الاجتماعية أثر كبير في الحياة الزوجية ... فكلما كان
 لكل من الزوجين وفرة من الأصدقاء من جنسه كان أفضل ... وعلى
 العكس من ذلك أن يكون لكل من الزوجين وفرة من الأصدقاء من
 الجنس الآخر !

* كذلك يزيد انتماء أحد الزوجين أو كليهما إلى ناد اجتماعي ،
 أو رياضي ، أو ثقافي من فرص السعادة في الزواج .

* * *

وأنا أعلم أنه من العسير على شخصين شغفا حبا أحدهما بالآخر
 أن يقيما لهذه الاعتبارات كلها وزنا . ولكنهما إن كانا يطمحان حقا
 إلى إنجاح الزواج وإسعاده ، تحتم عليهما أن ينظرا إلى الزواج وإلى
 أحدهما الآخر ، وإلى علاقتهما ، بشيء من التعقل والتدبر .
 وفيما يلي أسوق جملة تحذيرات هي بدورها مما أسفرت عنه
 الأبحاث :

١ - لا تقم زواجك على علاقة واهية قصيرة الأمد - فإن
 الزواج الذي لم تسبقه إلا معرفة قصيرة بين الطرفين ، إنما هو زواج
 قائم على أساس ضعيف . ذلك أن العلاقة القصيرة الأمد لا تتيح
 للطرفين أن يستيقنا من قوة التجاذب بينهما .

وقد دلت الدراسات على أنه كلما امتدت العلاقة السابقة للزواج
 كلما كان ذلك في صالح الزواج . مثال ذلك أن فرص السعادة أمام
 زوجين عرفا أحدهما الآخر مدة خمس سنوات ، تزيد أضعافا على
 فرص السعادة أمام زوجين عرفا أحدهما الآخر لسته أشهر وحسب .

كما تشير الاحصاءات إلى أن نسبة الطلاق بين الأزواج الذين لم تستمر فترة خطوبتهم سوى ثلاثة أشهر ، تبلغ أمثال النسبة بين الأزواج الذين استمرت هذه الفترة عندهم إلى ستين أو أكثر .

٢ - احذر الفوارق التي لا سبيل إلى علاجها - ومثال ذلك فارق الدين ، فما لم يقيم بين الزوجين فهم عميق وعزم أكيد على توخي الحكمة والاحتمال ، فإن اختلاف الدين قد يكون من أهم الأسباب المؤدية إلى تقويض الزواج .

٣ - لا تجعل فترة الخطوبة الزاهية البراقة مقياساً - فإنك قد تمنى بخيبة أمل إذا أعقب زواجك فترة أيامها كلها مكرسة للمرح واللهو والبهجة . فالمعاشرة الزوجية ليست كلها كفترة الخطوبة رحلات خلوية ، ونزهات ممتعة ، وسهرات في السينما أو المرقص ، ومن ثم لا ينبغي أن تكون فترة الخطوبة مصطبغة كلها بهذه الصبغة ؛ بل يتحتم أن يختبر أحداً في الآخر في ظروف متفاوتة مختلفة ، حتى يتسنى لكما أن تعرفا وقع هذه الظروف المختلفة في نفسيكما وكيفية استجابتهما لها .

٤ - لا تتخذ الزواج مهرباً - إذا كنت تنشد الزواج كوسيلة للهروب من مشكلة متعلقة بعملك ، أو أسرتك ، أو شخصيتك ، فأنت خليق بأن تفتقد السعادة بعد الزواج ، وإنما تنعم بالسعادة في الزواج إذا كان لك من هذه السعادة حظ معقول قبل أن تقدم عليه .

٥ - لا تقم زواجك على أطلال حب فاشل - فإذا كنت قد أحببت حباً عنيفاً انتهى رغم إرادتك إلى الفشل ، فلا تسارع إلى التماس السلوى والعزاء في الزواج ، فأنت خليق في أعقاب حب كهذا أن تختلط عواطفك وتتضارب أفكارك ، ولن يتأتى النجاح للزواج

بهذه الحال العاطفية المضطربة .

٦ - لا تؤسس زواجك على مشكلات غير محلولة - من الأفكار الخاطئة أن الحب خلاق بأن يذلل ما ينشأ من مشكلات بين الحبيين . والأصحى والأرشد أن تذلل هذه المشكلات فيما بينكما أولاً قبل أن تقدما على الزواج .

فإذا كان أحدهما يفضل سكنى الريف ويفضل الآخر سكنى المدن فالأفضل أن تلتقيا قبل الزواج عند حل موفق . وكذلك الحال إذا كان أحدهما يفضل مسكناً مستأجراً ، ويفضل الآخر بيتاً مملوكاً .

ومشكلة المال من أهم المشاكل التي تكتنف الزواج ، ومن ثم وجب أن تناقشا ميزانيتكما في صراحة مطلقة ، وأن تتفقا على أيكما يتولى الانفاق ، وكما ينبغي مما تملكان من دخل .

فإذا كانت الزوجة ذات عمل ، فينبغي أن تتفقا كذلك هل تستمر في العمل أم هل تنقطع ، أم هل تستمر فترة ثم تنقطع . فتلک كلها مشكلات لا ينبغي أن ينتظر حلها حتى يتم الزواج ، وإنما يتحتم أن تذلل من قبل .

٧ - لا تترك مسألة إنجاب الأطفال رهناً بالظروف - فلما كان ثلاثة أرباع الزوجات التي يعوزها الأطفال لسبب أو لآخر تنتهي إلى الفشل ، لهذا وجب أن يتم التفاهم بين الطرفين على هذه المسألة . فعسى أن تلتقى رغبتاهما عند العزوف عن إنجاب الأطفال إطلاقاً ، أو إنجاب طفل واحد ، أو عدد محدد من الأطفال ، أو تبني طفل أو أكثر إذا تبين أن أحد الزوجين عقيم . ولكن رغبة الزوجين يجب أن تلتقى قبل أن يقوم الزواج .

فإذا اتفق لك بعد دراسة ما أسلفنا من اعتبارات أن تنعم بزواج موفق ، فاعمل على أن تحيط الزواج بالسعادة ما أمكنك ، فالحب مهما يكن خالصاً صادقاً ، فلن يتسنى له أن يستديم بغير العناية الدائمة .

اختبار للزوجات

ما هو مبلغ نضجك ياسيدتي ؟

كثيرة هي الزوجات التي تعوزها السعادة لسبب بسيط ، هو أن الزوجة قد اعتادت عادات من الميسور أن تتخلي عنها من أجل إسعاد الزوج .. وتنتظم الأسئلة التالية مجموعة من هذه العادات . فأجيبى ياسيدتي عن هذه الأسئلة ، وامنحى نفسك الدرجة التي تستحقينها وفقاً لإجابتك .. فإذا كان مجموع درجاتك أقل من ٧٥ درجة ، فاعلمى أن زوجك محق في شكواه .

نعم أحياناً كلا

١ - هل تراعين تقديم وجبة الإفطار لزوجك

٣ ٢ ١

في الموعد المناسب ؟

٢ - هل تمضين في حديث غير ذى

٣ ٢ ١

موضوع برغم ضجر زوجك ؟

٣ - هل تشجعين زوجك على اتخاذ هواية

٣ ٢ ١

خاصة له ؟

٤ - هل تشجعين زوجك على مشايرتك

٣ ٢ ١

متاعبه وهمومه ؟

نعم أحياناً كلا

- ٥ - هل يهتمك زوجك باختلاق أسباب النكد له ؟
 ٣ ٢ ١
- ٦ - هل يستمد زوجك منك حافزاً على تحسين أحواله ؟
 ٢ ١ ٢
- ٧ - عندما يضمك حفل ، هل تلذ لك صحبة زوجك ؟
 ١ ٢ ٣
- ٨ - هل تحتفين بضيوفكما احتفاء يجعل زوجك فخوراً بك ؟
 ١ ٢ ٣
- ٩ - هل تهملين زينتك وهندامك طالما أنت داخل البيت ؟
 ٣ ٢ ١
- ١٠ - هل تنظرين إلى زوجك على أنه مثل أعلا في ناحية من النواحي ؟
 ١ ٢ ٣
- ١١ - هل تضطرين زوجك إلى الانتظار الممل إذا كان بينكما موعد ؟
 ٣ ٢ ١
- ١٢ - هل تدبرين ميزانية البيت على وجه مرض ؟
 ١ ٢ ٣
- ١٣ - هل تخصصين من بيتك غرفة أو ركناً يفخر زوجك بأنه ركنه الخاص ؟
 ١ ٢ ٣
- ١٤ - هل تستعينين ، باصطناع الغضب ، على حمل زوجك على تلبية مطالبك ؟
 ٣ ٢ ١

نعم أحياناً كلا

- ١٥ - هل تميزين بصوت ناعم حلو
خفيض؟ ٣ ٢ ١
- ١٦ - هل تصرين على أن يرتدى زوجك
« بدلة » معينة؟ ١ ٢ ٣
- ١٧ - هل تشككين وجبة الطعام بحيث
تنظم كافة العناصر الغذائية؟ ٣ ٢ ١
- ١٨ - هل تحاولين استدار عطف زوجك
باصطناع المرض؟ ١ ٢ ٣
- ١٩ - هل تتجاوزين في الانفاق مصروفك
الشخصي؟ ١ ٢ ٣
- ٢٠ - هل تقدمين لزوجك هدايا نافعة في
عيد ميلاده؟ ٣ ٢ ١
- ٢١ - هل تشجعين زوجك على اتخاذ
موقف إيجابي في الحياة العامة؟ ٣ ٢ ١
- ٢٢ - هل تعتنين بمظهرك وهندامك؟ ٣ ٢ ١
- ٢٣ - هل تتخيرين عطراً يروق لزوجك؟ ٣ ٢ ١
- ٢٤ - هل تشجعين زوجك على أن
يستمتع بصحبة أصدقائه؟ ٣ ٢ ١
- ٢٥ - هل ترين أنك لو قدر لك أن
تتزوجي مرة أخرى فإنك سوف
تختارين زوجك؟ ٣ ٢ ١

المجموع

اختبار للأزواج ما هو مبلغ نضجك ياسيدى ؟

والزوجات كذلك يشكين من عادات يعتادها الزوج ، وما أسهل أن يتخلى عنها إسعاداً لحياته الزوجية ... وتتجلى هذه العادات فى الأسئلة التالية . فأجب عنها ياسيدى ، وامنح نفسك الدرجة المناسبة . فإذا حصلت فى النهاية على ٧٥ درجة فأقل ، فإن زوجتك محقة فى شكواها !

- | | نعم | أحياناً | كلا |
|--|-----|---------|-----|
| ١ - هل تستيقظ من نومك ساخناً ؟ | ١ | ٢ | ٣ |
| ٢ - هل تنتقد طريقة زوجتك فى الطهو ؟ | ١ | ٢ | ٣ |
| ٣ - هل تقارن بين ما تصنعه زوجتك وما اعتادت أمك أن تصنعه ؟ | ١ | ٢ | ٣ |
| ٤ - هل تهمل اصطحاب زوجتك إلى نزهة أو رحلة ؟ | ١ | ٢ | ٣ |
| ٥ - هل تصدر شخيراً أثناء نومك ؟ | ١ | ٢ | ٣ |
| ٦ - هل تتطلب أن تستحيل زوجتك إلى ممرضة إذا مرضت ؟ | ١ | ٢ | ٣ |
| ٧ - هل تزور المطبخ لتختبر بنفسك مدى كفاءة زوجتك فى الطهو ؟ | ١ | ٢ | ٣ |

نعم أحياناً كلا

- ٨ - هل تنتقد زوجتك أمام الضيوف ؟ ١ ٢ ٣
- ٩ - هل تبرم بزيارة أقارب زوجتك ؟ ١ ٢ ٣
- ١٠ - هل تؤاخذ زوجتك إذا أتى أبناؤك بتصرفات مخجلة ؟ ١ ٢ ٣
- ١١ - هل تحاول أن تفرض على زوجتك ما ترتديه من ثياب ؟ ١ ٢ ٣
- ١٢ - هل تبدى اعتذارك إذا وقع منك ما يسيء زوجتك ؟ ٣ ٢ ١
- ١٣ - هل تنبئ زوجتك بالتليفون أنك ستتأخر في العودة ؟ ٢ ٣ ١
- ١٤ - هل تحاول أن تظهر بمظهر صاحب السلطة والسيطرة في البيت ؟ ١ ٢ ٣
- ١٥ - هل تنسى تاريخ زواجك ؟ ١ ٢ ٣
- ١٦ - إذا مررت بمحل زهور ، هل تستشعر رغبة في شراء باقة لزوجتك ؟ ٣ ٢ ١
- ١٧ - هل تتحدث إلى زوجتك بمشروعاتك المستقبلية ؟ ٣ ٢ ١
- ١٨ - هل تبدى التلطف والحنان إذا توقعك زوجتك ؟ ٣ ٢ ١

نعم أحياناً كلا

- ١٩ - هل تبرم باصطحاب زوجتك
لزيارة أقاربها ؟ ١ ٢ ٣
- ٢٠ - هل ترفض أن تبقى مع أطفالك إذا
خرجت زوجتك لأمر هام ؟ ١ ٢ ٣
- ٢١ - هل تقاسم زوجتك بالتساوى في
دخلك ؟ ١ ٢ ٣
- ٢٢ - هل تثبط عزيمة زوجتك إذا شاءت
تنمية هواية معينة كالعزف على
البيانو ؟ ١ ٢ ٣
- ٢٣ - هل تبرم إذا تحدثت زوجتك إلى
أحد في حفلة تضيكمكما ؟ ١ ٢ ٣
- ٢٤ - هل تحرم على زوجتك بعض ما
تفعله أنت كالتدخين مثلاً ؟ ١ ٢ ٣
- ٢٥ - هل تبدى الحب لزوجتك إذا
خرجتما في نزهة أو جلستا في
« السينما » ؟ ١ ٢ ٣

المجموع

الفصل الثامن

كيف تكسب مودة الأطفال

لا غناء لك ، في طريق اكتساب الشخصية الجذابة ، من أن تتعلم كيف تكسب مودة الأطفال .

وكسب هذه المودة يصبح غاية في البساطة « متى ذكرت أن للطفل أفكار الآدمي وعواطفه ، مضافة إلى رغبات الحيوان وغرائزه ! ... ومن ثم فلا ينبغي أن تعامل الطفل على أنه رجل « صغير » أو أن تنتظر منه أن يتصرف كما يتصرف الرجال الناضجون .. ولا ينبغي كذلك أن تعامله معاملة الحيوان المنزلي الأليف متجاهلاً إحساساته وعواطفه .. وإنما تتأق المعاملة المثالية إذا تذرعت بمزاج من الحكمة والحزم والكياسة ، وإذا أدركت أن الطفل « فرد » في وسعه أن يعقل وأن يتفهم ولكن في بطف وأناة .

الطفل .. رجل الغد

وعلاقتك الطيبة بولدك أمر لا يستلزمه واجبك كأب وحسب ، وإنما يستلزمه أيضاً واجبك كمواطن في مجتمع ، تعد مواطناً آخر لهذا المجتمع . فإذا أنت نشأت طفلك على حبك واحترامك فقد تشأته على حب الإنسانية جمعاء واحترامها .

فطفلك هو رجل الغد ، ومواطن المستقبل .. والنموذج الذي يشب عليه يترك أثراً . مهما يكن ضئيلاً ، في مستقبل العالم ومصيره .. وكلما

كثّر عدد الأطفال الذين يشبون نماذج طيبة حميدة ، كلما ازداد مستقبل الإنسانية إشراقاً وبهجة .

الانحراف .. خطأ الآباء !

على أن الأمر الواقع ، للأسف يشير إلى العكس ! فثمة عدد كبير من الأطفال أفضى بهم سوء التربية إلى صنف المرض النفسى المختلفة ، وأفضى بهم المرض النفسى إلى العزوف عن خدمة الغير أو حتى الاحتفال بهم ومن ثم نشأ هؤلاء أعداء للمجتمع ، دفعت بهم العدوّة ، فى كثير من الأحيان ، إلى الانحراف والجريمة .

ونظرة إلى العدد المتزايد من الغلمان الذين لم يبلغوا العشرين ، والذين تفص بهم « الإصلاحيات » كفيلة باثبات ما نقول .

وحتى لو لم ينته المطاف بهؤلاء الأحداث الذين انحرف بهم سوء التربية عن سواء السبيل إلى الإصلاحيات والسجون ، فإنه ينتهى بهم إلى الإخفاق فى ميادين العمل المختلفة ، وفى ميدان الحياة عموماً .. هؤلاء خليقون بأن يدمنوا الشراب والمقامرة وغيرهما من الرذائل ، ولا يفيد منهم المجتمع شيئاً يستحق أن يذكر .

وقد نظهر بمظهر القسوة إذا ألقينا تبعة الانحراف على الأمهات والآباء ... ولكن هذه ، للأسف ، هى الحقيقة !

على أن الأطفال الذين يقتربون الجرائم على اختلافها ، ابتداء من السرقة إلى القتل ، ليسوا جميعاً من منبت منحط أو من طبقة دنيا ... وإنما تجد كثيراً ممن يسمون « بالأطفال المشكلين » قد نشأوا فى مجبوحة من العيش ، فطعموا أجود الطعام ، ولبسوا أفخر الثياب .. فالانحراف إذن ليس مقصوراً على طبقة دون أخرى ، ولا هو يفرق بين طفل يملك

أبواه « يخنأ » وبين طفل يقطن أبواه كوخاً ... وإنما يشب الطفل منحرفاً إذا أخفق أبواه في أن يمنحاه الحب ، والفهم ، والإرشاد ، وهى أهم بكثير من توفير الاستقرار الاقتصادى له .

فالطفل المنحرف ، هو فى الأغلب ، وليد أبوين منحرفين بدورهما !

اهمال الصحة العقلية

ونعم إن الآباء يبدلون فى هذا العصر الشيء الكثير من أجل ضمان الصحة البدنية لأطفالهم .. وأما ضمان الصحة العقلية ، فهذا ما يقصر دونه أكثر الآباء !

ولعل لهم بعض العذر .. فإن المجتمع الذى نعيش فيه ليس هو المجتمع المثالى لتنشئة الأطفال نشأة طيبة .. فالاتجاه قوى نحو اقتصار الآباء على طفل واحد ، وحجتهم فى ذلك التمكن من بذل الرعاية له .. ولكن هذه الرعاية ، فى الأغلب ، تقتصر على توفير المطالب المادية له ، دون المطالب النفسية ... وأكثر الأطفال الوحيدين ، ينشأون - سواء عن قصد أو عن غير قصد - مدللين مفسودين .

وفرق ملحوظ بين شخصية طفل وحيد فى الأسرة ، وطفل له ثلاثة أخوة أو أربعة .

ومن الأسباب الأخرى التى تحرم الأطفال من النشأة الطيبة المنشودة ، ضيق المساكن الحديثة التى لا تتيح للأطفال من الحرية ما يتيح المسكن الفسيح المملوك ... ففضلاً عن ضيق رقعة المسكن ، فإن الضجة ، التى هى من مستلزمات هو الأطفال ولعبيهم ، يصبح منعها واجباً اجتماعياً على الآباء ، وإرضاء للجيران على حساب شخصية الطفل .. ولن يستطيع الطفل أيضاً أن يمارس هواه بحرية فى

الشوارع التي أصبحت فيها السيارات تفوق السابلة عدداً... والحدائق في الأغلب ، بعيدة عن البيوت العصرية الحديثة مما لا يتأتى للطفل أن يتخذ منها مكانا لنشاطه اليومي .

تلك كلها أسباب لا دخل للآباء والأمهات فيها ، وهي تساعد على غرس الاحساس بالحرمان في نفوس أطفال المدن .

على أنه إلى جانب هذه الأسباب الخارجة عن إرادة الآباء ، فثمة أسباب أخرى يلام عليها الآباء والأمهات .

فليس يكفي أن يتبع الوالدان دستوراً أخلاقياً طيباً ، لكي يحذو أطفالهما حذوهما ، وإنما على الوالدين أن يفهما أن أشد ما يؤثر في الطفل ويساعد على تشكيل شخصيته إحاطته بالحب والطمأنينة ، والفهم والادراك .

الحب الأبوي سلاح ذو حدين

والحب الأبوي سلاح ذو حدين ، يتطلب استخدامه حكمة وفهماً .. فالمزيد منه ، قد يحيل الطفل إلى غلام مدلل مفسود ، والقليل منه قد ينشئ الطفل على الإحساس المرير بالحرمان .

وكما أسلفنا ، ليس مظهر الحب توفير المطالب المادية للطفل أو إغراقه بسيل من اللعب والدمى ... لكن مظهره الرفقة الواعية ، والصداقة المتينة بين الطفل والديه .. فعسى أن توفر الأم لطفلها كافة مطالبه المادية ، وتحيطه بكل ما يطلب من لعب ودمى ، ثم تنصرف عنه أطراف النهار إلى المؤسسة الاجتماعية التي تنتمي إليها ، وأثناء الليل إلى الحفلات والمنتديات ... هنا يفقد الحب أهم مقوماته وهو الرفقة والصحبة ، فلا يؤتي الثمرة المرجوة منه .

.. والاهتمام سلاح ذو حدين

وكالحب ، سلاحاً ذا حدين ، إبداء الاهتمام بالطفل .. فأكثره يملأ الطفل كراهية نحو المنزل ، وأقله ييذر في نفسه بذور الإحساس بالنقص وازدراء الذات .

وكأمثلة على المغالاة في الاهتمام بالطفل ، تلك الأوامر والنواهي التي قد تجعلها الأم شغلها الشاغل ، وكأنها للطفل بالمرصاد لا يفعل شيئاً حتى تنتقده أو تعلق عليه .. « إغسل يديك جيداً » ، « إستذكر دروسك » ، « أخرج هذا الكلب من غرفة الجلوس » .. كفى لعباً وامض إلى فراشك .. « إقفل الراديو » .. إلخ.

وصحيح أنه لا غناء عن إصدار هذه الأوامر والنواهي ، ولكن الوالد الحكيم يعرف متى يلقيها ومتى يكف عن إلقائها متجاهلاً النظام لفترة موقوتة حرصاً على نفسية الطفل .

هذا إلى أن الأب ، إذا كان يظن أن دقته وحزمه سينشئان ولده على توخي الدقة والتزام الحزم مثله ، فإنه واهم .. بل الأقرب إلى الاحتمال أن يشب الطفل على العكس كارهاً للدقة ، ميالاً إلى الفوضى .. وإنه ليجد اللذة عندئذ في أن يخرج على إرادة أمه أو أبيه فيترك شعره بغير تمشيط ، أو يديه بغير تنظيف ، أو واجباته المدرسية بغير أداء .

ومن أمثلة المغالاة في الاهتمام بالطفل ، الإعراب عن القلق والتوجس من جانب الأبوين إذا أصاب الطفل مرض أو ألم به طارئ . فالقلق سريع الانتقال ، كالوباء ، من الأبوين إلى أطفالهما ... والطفل الذي يلمس في أبويه الجزع لكل طارئ ، خليق ، بدوره ، أن يجسم كل ما يلم به من ألم أو مرض ، بل أن يتوهم في أحيان كثيرة ألماً حيث لا ألم

ومرضاً حيث لا مرض ، كلما أراد من والديه أن يحيطاه بالرعاية ،
أو كلما احتاج إلى جرعة مضاعفة من الحنان !

الملاك ينقلب شيطانا !

فإذا بلغ الطفل السنة الثالثة من عمره ، استكشف الوالدان عندئذ
أنه لم يعد ملاكاً بريئاً ؛ بل هو لفرط دهشتهما أقرب إلى أن يكون شيطانا
مريداً ! ..

ويأخذ صبرهما في الاضمحلال عندما يعمد إلى كسر الصحون ،
وإراقة اللبن ، وإلقاء الأواني من النافذة ، وكيل السباب واللكمات لغيره
من الأطفال !

على أن هذه ظاهرة طبيعية في الطفل مالم تتخذ صفة الاستمرار ..
وكل ما يسع الوالدان أن يصنعا هو أن يحتفظا برباطة جأشهما ، ويقفا
وقفه الحزم إذا تطلب الموقف الحزم .

ذلك أن الطفل في هذه السن مدفوع إلى التصرف بوحى غرائزه
البدائية .. فهو مجبول على اتباع رغباته بصرف النظر عن رغبات
الآخرين ، أو ربما على حساب رغبات الآخرين ! .. ومن ثم فمن
الطبيعي أن يكون الطفل ، في هذا الطور من أطوار نموه أنانياً ، نزاعاً إلى
العدوان ... وتلقينه قواعد السلوك والأخلاق يتطلب وقتاً وصبراً
طويلين ، خاصة إذا أدركنا أن الطفل يولد دون أن يولد معه النزوع إلى
الطاعة .

وقد تنشأ في الطفل أحياناً عادات تحتاج مغالبتها إلى حكمة وتدبر
من جانب الأبوين لا إلى إظهار القلق والتخوف ، ولا إلى الردع والزجر .

التدرع بالحكمة لعلاج الغيرة

مثال ذلك الغيرة التي تطرأ على الطفل إذا ولد له أخ أو أخت .. فإن استئثار الوليد الجديد برعاية والديه وحبهما يدفعه إلى الغيرة من هذا الدخيل ، وتدفعه الغيرة إلى محاولة إلحاق الأذى بهذا الدخيل . ولا شك أن زجر الطفل أو إنزال العقاب به إذا حاول أن يلحق هذا الأذى ، لن يزيد الأمر بالنسبة له إلا تعقيدا .. والأقرب إلى الحكمة أن يشعره الوالدان بأن منزلته في نفسيهما لم تتغير ، وأن يشركاه معهما في تعهد الوليد الجديد بالرعاية .

حب الاستطلاع غريزة

ومن هذه العادات أيضا . ميل الطفل إلى التخريب .. كتفكيك دمية اشتريتها له أمه ، أو ساعة تركها أبوه عفواً ... وليس في هذا الميل ما يدعو إلى الجزع ، إذا أدرك الأبوان أن الطفل مدفوع إليه بعامل حب الاستطلاع من ناحية ، وبعدم إداركه لقيم الأشياء من ناحية أخرى .

وأفضل ما يجنب الأبوين الضيق والضجر لهذه الظاهرة أن يتخيرا في ابتياع الدمى ما كان منها معداً للتفكيك والتركيب من جديد .

الكذب .. أشيع عادات الأطفال

ولعل الكذب أشيع عادات الأطفال طرا ، وأكثرها اجتلابا في الوقت نفسه ، لسخط الآباء ونقمتهم ... على أن لكذب الأطفال مصادر عدة ، لعل أولها المثل السيء الذي يضعه الآباء أنفسهم ، حين يكذبون أمام الطفل .. كأن يختلق الأب سبباً لتخلفه عن الذهاب إلى

عمله ، أو تصطنع الأم كذبة لتترك بها أثراً في نفس جارتها .
كذلك يدفع الخوف الأطفال إلى الكذب .. فإذا حدث أن صدق
الطفل في رواية حادث اقترفه ، وكان نصيبه على ذلك العقاب ، فإنه
سيكف منذ تلك اللحظة عن قول الصدق ... مثال ذلك أنه إذا كان
قد نال العقاب لأنه صرح بأنه لم يتم « واجبه » المدرسى قبل أن يأوى إلى
فراشه ، فإنه في المرات التالية سيكذب كلما سئل هل أتم « الواجب »
أو لم يتمه .

وإنه ليكون أحجى من جانب الوالدين وأرشد أن يكتفيا بلوم
خفيف يوجهانه إلى الطفل إذا اعترف بالتقصير ، دون العقاب .
وكثيرا ما يكون منشؤ الكذب ، القصص والحكايات التي يسمعها
الطفل من أبويه ولا يتعرف منها الحقيقة من الخيال ، فتختلط الحقيقة
بالخيال في ذهنه حتى ليرى ما هو خيال على أنه حقيقة ، ويدرج على
هذه العادة فينسج من خياله مادة يرويها لأبويه أو لغيره من الأطفال على
أنها حقيقة .. وعلاج الكذب الذي من هذا النوع ميسور إذا عمد
الأب إلى التفرقة بين الخيال والحقيقة فيما يقص على طفله .. فما كان
منه خيالا وجب عليه أن يقول لطفله إنه من نسج الخيال ، وما كان
حقيقة أكد لطفله أنه حقيقة .

السرقه علاجها ميسور

ومن العادات السيئة الخطيرة التي قد يدرج عليها الطفل ، عادة
السرقه .. وهى حالة ما أسهل على الطفل أن يعتادها ، فإن احترام
ممتلكات الغير ليس شيئا غريزيا ، وإنما هو شيء يكتسب بالفهم
والإدراك . وليس علاج عادة السرقه في الأطفال في العقاب الرادع ، كما

يتوهم أكثر الآباء ، وإنما في تلقين الطفل التفرقة بين ما هو ملكه وما هو ملك لغيره .

وعليه أولاً أن يتعرف على ممتلكاته الخاصة وأن يكون له في المسكن ركن خاص بأشياءه . ويديهى أنه لا ينبغي أن يحرم الطفل من شيء من هذه الممتلكات ، أو ينتزع منه شيء منها . ثم عليه بعد ذلك أن يتعرف على ممتلكات غيره من أفراد الأسرة ، وأن يعود على ألا يأخذ منها شيئاً إلا بإذن من مالِكها .

السرقَة الناشئة عن عوامل نفسية

على أن الطفل برغم ذلك ، قد يعمد إلى السرقَة لعوامل نفسية . كأن يكون لأحد من إخوته أو من أصدقائه من اللعب أكثر مما له . أو كأن تضعف ثقته بنفسه نتيجة لعب جسماني به ، كقصر القامة أو اللعثة أو غيرهما . ومن ثم فهو يعمد إلى التعويض عن نقصه عن طريق السرقَة . وعلاج عادة السرقَة الناجمة عن هذه العوامل النفسية تحتاج إلى حكمة وأناة من جانب الأبوين ، ولكن مفتاح هذا العلاج هو التنقيب عن السبب الدفين الذي من أجله يقدم الطفل على السرقَة .

ومهما يكن من أمر فإن الطفل يولد مجرداً من كل نزوع أخلاقي ، كالأمانة والطاعة والإيثار وحب الغير .. ولكن هذه الصفات الخلقية تثبت في الطفل بوساطة التربية .

التربية ليست العقاب

ومما يدعو إلى الأسف أن لفظ « التربية » مقترن في أذهان أكثر

الآباء بالعقاب البدني . فمتى خرج الطفل على الدستور الأخلاقي الذي يفهمه الآباء كان جزاؤه الضرب !

وقد أجمع علماء النفس على أن العقاب البدني إن حقق شيئاً فإنما يحطم شخصية الطفل ، ويقتل إحساساته ويقوض نفسيته ، كما اتفقوا على أن خير سبل العقاب ، ما كان منها إنشائياً متوخياً صالح الطفل كاللوم أو الإعراب عن عدم التحبذ والاستحسان ، أو قطع مصروف الطفل اليومي يوماً أو أكثر ، أو حرمانه من اللعب مع أقرانه يوماً أو أكثر .

وبرغم ذلك فما زال العقاب البدني شائعاً بين الآباء كوسيلة أولى من وسائل التربية .

وقد أجرت الدكتورة « كاثرين روبرتس » والدكتور « اندرسون الدريتش » بمستشفى « مايو » الشهير بمدينة روشستر بولاية « مينيسوتا » الأمريكية استفتاء لمجموعة من الآباء والأمهات تعدادها ٢١٣ أباً وأماً ليعرفا كم منهم يرى ولده بالعقاب البدني وجدوى هذا العقاب .

وسئل ٩٦ في المائة من هؤلاء : كم منهم يستخدم العقاب البدني ؛ فأجاب ٨٩ في المائة بأنهم يستخدمونه ، وأجاب ٧ في المائة فقط بأنهم لم يستخدموه قط .

ومن الذين أجابوا بأنهم يستخدمون العقاب البدني اتضح أن ٣٠ في المائة يستخدمونه باستمرار ، وأن ٢٤ في المائة يستخدمونه أحياناً ، وأن ٣٠ في المائة يستخدمونه نادراً .

وسئل هؤلاء الآباء والأمهات بعد ذلك عن جدوى العقاب البدني ، فاتفق ٧٢ في المائة على أنه لا جدوى منه !

فلماذا يستخدم الآباء العقاب البدني إذن ؟ إنهم يستخدمونه في الأغلب لأنهم هكذا نشأوا ، وهكذا وجدوا التقليد سائدا ! ولقد أجابت إحدى الأمهات عند سؤالها لماذا تستخدم العقاب بقولها : « إنه شيء لا يصدر عن منطق ، ولكن عن إفلات زمام السيطرة على مشاعر الحنق والغضب التي تنتاب الأم إذا أتى طفلها فعلا شائئا ، وكثيراً ما تستشعر الأم الندم بعد ذلك » .

وما كان أخرى الأمهات والآباء ، بشيء من التعقل والأناة ، أن يتفادوا الالتجاء إلى هذه الوسيلة الهدامة من وسائل التربية .

يقول الدكتور « جيمس هايمز » : « إن الآباء والأمهات يستطيعون بشيء من حسن التدبير أن يريحوا أعصابهم دون أن يؤذوا نفسية الطفل بالعقاب البدني . مثال ذلك أن الأم بدلا من أن تستمر في تعنيف ولدها أو إنزال العقاب به لأنه يريق الطعام على ثيابه أو على المائدة - خليقة بأن تخصص له « منشفة » يعقدها على صدره أو يضعها أمامه على المائدة ثم تغسل بعد كل وجبة طعام .. كما أنها تستطيع أن تخصص له ركناً معيناً يضع فيه لعبه فيسهل عليه العثور عليها بدلا من أن يقلب أثاث الغرفة رأساً على عقب بحثاً عنه ..

« وتستطيع كذلك أن تخصص له مكاناً يزاول فيه لعبة « البلي » أو تسير قطاره أو سيارته الصغيرة حتى لا يضطر إلى اللعب في غرفة الجلوس وتستطيع أن تمنحه شيئاً من الأواني والأوعية القديمة لعبث بها كيف شاء بدلا من أن يعبث بالأشياء ذات القيمة ... »

وتلك أمثلة على سبيل المثال لا الحصر ، مما تستطيع الأم أن تفعله لتصيب الراحة من عناء التعنيف والعقاب المستمرين ، ولتجنب

الطفل في الوقت نفسه ما يتأتى في ركاب التعنيف والعقاب من إحساسات مريرة .

فليسأل الوالدان نفسيهما

فإذا ألفى الوالدان نفسيهما يداومان على إنزال العقاب بطفلتهما فالأفضل أن يتوقفا ليسألا نفسيهما هذه الأسئلة :

هل نعاقب طفلنا كوسيلة للتنفيس عن إحساساتنا ومشاعرنا ؟ ..
هل مثلنا الأخلاقية أعلى من مستوى إدراك طفلنا ؟ ... هل طفلنا في صحة جسدية وعقلية طيبة ؟ .. أتراه يحاول أن يجتذب مزيداً من اهتمامنا ؟ هل تصرفاته مطابقة لغيره من الأطفال ممن هم في مثل سنه ؟
وعسى أن يستطيع الآباء تخفيض عقابهم لأطفالهم إلى الحد الأدنى إذا وعوا الحاجات الأساسية التي ينشدها الأطفال ، كما تصفها الدكتورة « دوروثي باروش » .

١ - الحاجة إلى الحب الأبوى :

وينبغي أن يتضح هذا الحب للطفل وضوحاً لا يقبل الشك .
فليس يكفي أن يظهر الأبوان حبهما للطفل مرة كل حين ، وإنما ينبغي أن يظهره له على الدوام ، وخاصة في سنواته الأولى ؛ وإن يظهره بكافة مقوماته من ضم ، وتقيل وتلطف ، وبشاشة .

٢ - الحاجة إلى الإحساس بالاستقرار :

إن الطفل يسعه أن يدرك إذا كان مرغوباً من الأسرة أو مغضوباً عليه منها . ولن يتأتى له الإحساس بالاطمئنان

والاستقرار إلا إذا أدرك أنه محبوب مرغوب .. ومن الأشياء التي يستطيع الآباء أن يدللوا بها للطفل على أنه محبوب مرغوب ، أن يشاطروه لعبه أحيانا ، وأن يعاونوه على حل ما يعترضه من مشكلات ، وأن يطمئنوه إذا أعرب عن خوف أو توجس .

٣ - الحاجة إلى الإحساس بأنه يستطيع الاعتماد على نفسه :

فمن الأهمية للطفل بمكان كبير أن يحس بأنه إنسان يسعه أن يعتمد على نفسه .. ولن يتأتى له هذا إذا طالبت به بأن يفعل أشياء تفوق طاقته فيقع في روعه أنه عاجز لا حيلة له .. إنه بداهة ، لا يستطيع أن يحسن الغناء ، أو ينطق الفرنسية ، أو يصنع نماذج الطائرات في هذه السن المبكرة ، فلا تطالبه بما لا طاقة له به ، وإنما دعه ينمي مواهبه واستعداداته الفطرية رويداً ، وامتدح كل تقدم يحرزه في هذا السبيل مهما يكن ضئيلاً .

٤ - الحاجة إلى الإحساس بالاعتبار :

فإن الطفل برغم صغر سنه يرغب في أن يحس بأنه شيء مذكور له اعتباره .. فلا تسفه ما يديه من أقوال أو ما يعرب عنه من أفكار ... ولا تنس أنه بعد ، لم ينل شيئاً من التعليم الذي يصقل آراءه ويهذب تفكيره .. ولا شك أنه سوف يخطئ كثيراً ، فاجتهد ألا تفقد سيطرتك على أعصابك فتجرح اعتباره بقولك مثلاً « الله ، ما أشد عبائك ! »

وإنه ليكون أجدى عليك وعلى طفلك لو شغلته بالعمل على الدوام ففي الطفل طاقة نشاط تدفعه إلى العمل الدائب ، فلا تكبح هذا

النشاط بل امنحه الوسائل التى يستطيع بها تصريف هذه الطاقة الكبيرة .

اختبار للآباء

كلما كثرت إجابتك عن أسئلة هذا الاختبار بالايجاب ، كلما كانت متابعك مع طفلك أقل .

١ - هل تحب زوجتك وأطفالك وتبدي هذا

الحب ؟ نعم لا

٢ - لا تبدي اهتماما بالبيت ، وتتوخى أن تجعله

على الدوام مكانا جذاباً ؟

٣ - هل تشاطر أطفالك هوىهم أحيانا ؟

٤ - هل تستمع فى تليفونك إلى مشكلاتهم ؟

٥ - هل تشجعهم على تنمية ملكاتهم وقدراتهم

الفطرية ؟

٦ - هل تعلمهم قيمة المال ، وتبث فيهم النزعة

إلى فعل الخير ؟

٧ - هل ترحب بأصدقاء طفلك فى بيتك ؟

٨ - هل تدبر عقاب طفلك أو إثابته بحكمة

وروية ؟

٩ - هل تحدث طفلك فى تليفونك ولكن بحجة

مقنعة ؟

١٠ - هل تتعهد الناحية الروحية فى طفلك

بالرعاية ؟

- ١١ - هل تتخذ لك دستوراً أخلاقياً ترغب في أن يحدو أطفالك حذوه ؟
- ١٢ - هل تشرك أطفالك في مناقشة مشكلات الأسرة ؟

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل التاسع

كيف تتجنب التوتر العصبي

عليك أن تتعلم كيف تسترخي ، إذا كنت تنشُد الشخصية الجذابة . فإذا أنت دأبت على إبداء مظاهر التوتر ، كقرض الأظافر ، وسرعة الحديث ، والتأرجح في مقعدك وما إليها ، انفض عنك الناس ، ولم تلد لهم صحبتك . وعسى أن يحتملوك ، ولكنهم سرعان ما ينسوك حرصاً على أعصابهم . فإن التوتر ، كالتأوب ، ما أسرع ما ينتقل من شخص إلى آخر !

وقد أجريت تجربة على مائة شخص يعانون الأرق ، لمعرفة سبب تقلبهم في فراشهم طوال الليل طلباً للنوم على غير طائل ، فأتضح أن ٦٥ في المائة منهم يعملون في خدمة رؤساء يسيطر عليهم التوتر العصبي ، الذي انتقل بدوره إلى مرؤوسيه !

ليس الاسترخاء سهلاً

وقد يبدو الاسترخاء هيناً وسهلاً ، ولكنه في الواقع كالسهل الممتنع . فإذا لم تصدق ، فالحق نظرة على أولئك الذين يدخلون عشرات السجائر في اليوم ، ويشربون كووساً من الخمر لا حصر لها ، ويتلعون من الأقراص المهدئة ما لا يحصىه عد ... إن أحداً لا يجتهد في اجتلاب الاسترخاء مثلهم ، وبرغم ذلك فقد أخفقوا في الوصول إليه !

ذلك أن الاسترخاء ليس شيئاً يصنع ، ولكنه موقف يتخذ ...
موقف ينبغي أن تتعهد به وتنميته في نفسك حتى يصبح حقيقة واقعة .

وهو موقف ذهني وليس بدنياً ، يتلخص في اتجاه الذهن إلى احتمال
ما هو محتوم ، والرضا بما ليس منه به ... وهو موقف يدفع بك إلى هز
كتفك في غير مبالاة ، متى واجهت أمراً لا تستطيع حياله أن تصنع
شيئاً .

هناك من لا ينشد الاسترخاء !

فإذا انصرفنا عن أولئك الذين لا يعرفون كيف يجتلبون الاسترخاء
ألقينا عدداً آخر من الناس لا يريد الاسترخاء !

هؤلاء يتعلمون النجاح ولا يبالون أن يحرقوا الشمعة من كلا طرفيها
كي يصلوا إلى الهدف في أقصر وقت وأسرعه ... ومن ثم فهم يهملون
الراحة ويزدردون طعامهم ازدراداً ، ويغضون الطرف عن أصدقائهم إذا ما
أبصروا بهم في الطريق ويمرقون من جانبهم كالسهم كيلا يضيعوا وقتاً في
التحدث إليهم !

إنهم أشبه بالشاعر « سوئي » ، حين راح يقص على سيدة من ضيوفه
كيف يقسم عمل يومه ، فقال : « إنني أدرس اللغة البرتغالية بينما أحلق
ذهني ... وأترجم عن الإسبانية ساعة قبل أن أتناول إفطاري ... ثم
أمضي النهار حتى موعد الغداء في القراءة ... وأمضي المساء حتى موعد
العشاء في الكتابة ... وهكذا ترين أنني لا أضيع ثانية من الوقت » ؛
وهنا سأله السيدة : « هذا جميل ؛ ولكن .. متى تفكر ؟ ! »

أنهم ينشدون الكمال دائما !

وأمثال هؤلاء الذين تعلق بصرهم بالنجاح فلم يجد عنه ، لا ينفعهم أن تقنعهم بأن يجعلوا وقتا للهو أو الرياضة أو اتخاذ هواية ... ذلك أنهم حتى في هذا المضمار ، سوف ينشدون النجاح السريع ، ويطمحون إلى بلوغ الكمال .. فإذا هم زاولوا رياضة « الجولف » مثلا ، لم يتوخوا التسلية ، وإنما تحروا أن يصلوا إلى أعلا مراتب الإتقان ! .. وإذا هم عكفوا على اتخاذ جمع طوابع البريد هواية ، سعوا إلى امتلاك أفضل مجموعة من هذه الطوابع وأكملها .. أنهم لا يقنعون بشيء دون الكمال !

هؤلاء الذين لا يعرفون كيف يجتلبون الاسترخاء ، وأولئك الذين لا يريدونه ، هم ضحايا أمراض الأمعاء ، وقرحات المعدة ، وغيرها من الأمراض الجسمية النفسية .. وهم كذلك أكثر الناس عرضة للحوادث والأخطار ، والعثرات .

مدارس الاسترخاء

وللاسترخاء وسائل متنوعة .. ولكل وسيلة مدرسة تنادى بها ، ومن هذه المدارس مدرسة ترى أن الاسترخاء ينبغي أن يبدأ بعضلات الجسد ؛ فمتى تم للجسم الاسترخاء ، استرخى الذهن تبعاً له وتلاشى الإحساس بالتوتر . بل ترى هذه المدرسة أيضاً أن الاسترخاء البدني وفق الأساليب الطبية كفيل بشفاء عدد من المتاعب الجسمية والنفسية .

ومن أقطاب المنادين بهذا الرأي ، الدكتور « هارولد فنك » مؤلف

كتاب (التخلص من التوتر العصبى)^(١) والدكتور « آدموند جاكوبسون » مدير « معهد الاسترخاء » بجامعة شيكاغو ، ومؤلف كتاب (يجب أن تسترخى)^(٢).

ويرى هذان الطبيبان أن منشأ التوتر العصبى تقلص فى عضلات الجسم يستمر برغم أن الجسم لا يزال نشاطا ما ، بل يستمر حتى خلال النوم !

وعلاج هذا التقلص العضلى ، فى رأيهما ، يتم تدريجيا ، إذ لابد من التدريب على إرخاء أعضاء الجسم ، كل على حدة ، كاليدين ، والفم ، والرقبة والذراعين وهكذا .

ويتم هذا الاسترخاء بوساطة تمرينات تزاوّل فى فترات منتظمة من كل يوم ، حيث يستلقى الشخص على فراش قوام بين اللين والصلابة ، ويتنفس تنفسا عميقا منتظما ، ويأخذ فى إصدار أوامر صامتة إلى أعضاء جسمه ، واحداً بعد الآخر ، لكى تسترخى ، حتى يحس بعضلاتها وهى تتخلى عن تقلصها ، وتصبح كالخرقة المبللة^(٣)

الاسترخاء عن طريق العمل

ومن المنافذ الأخرى للاسترخاء ، الاسترخاء عن طريق العمل ،

(١) Dr. Harold Fink, «Release From Nervous Tension»

(٢) Dr. Edmund Jacobson, «You Must Relax».

(٣) يجد القارئ الذى ينفى الاستزادة من هذا الأسلوب الطبى فى إرخاء عضلات الجسم ، مزيداً من الشرح والتفصيل فى كتاب سبق أن عربته للدكتور « ارنولد جاكسون » الطبيب بمستشفى « مايو » ، بعنوان « الجواب : أعصابك » وترجمته العربية متاحة للقراء .

فكثيرون هم الذين يعزون توترهم إلى الإرهاق ، وهم في الواقع غير مرهقين وإنما يهينهم التبرم ، والضيق ، والضجر أن العمل الكثير أفضى بهم إلى التوتر .

إنهم كغيرهم من العاملين ، يزاولون مهنتهم المختلفة ، في الوقت المحدد للعمل ... ولكنهم يختلفون في أنهم لا يجدون في العمل المتعة التي تذهب عنهم السأم والملل لمزاوتهم عملاً رتيباً لا يختلف يوماً بعد يوم . وبرغم أن ٥٠٪ منا يسعهم أن ينجحوا على الأقل في ٥٠٪ من المهن المختلفة ، ٥٠٪ من الوقت ، إلا أن هذا لا ينفي أننا أخلق بالنجاح في الأعمال التي تناسب ميولنا واستعدادنا أكثر من سواها .

ومن ثم فالشاكون من الملل والسأم ، يشكون أيضاً من افتقاد الإحساس بالإنجاز ... الإحساس بأنهم حققوا شيئاً ، أو صنعوا شيئاً ذا قيمة .. ويفضي هذا الإحساس بدوره إلى الإحساس بالحرمان والتحسر على النفس ، والسخط على القدر الذي قضى عليهم أن ينفقوا العمر في عمل لا يحبونه ، ولا يجنون منه المتعة .

العلاج في يدك

فإذا كانت علتك أنك موضوع في غير موضعك ، وأنتك تزاول عملاً لا يلائمك ، الأمر الذي يفضي بك إلى التوتر العصبي ، ففي يدك علاج الأمر

فقد تستطيع أن تستبدل بعملك المملول عملاً يمتعك ... فإذا تعذر هذا ، فقد تستطيع أن تضيف إلى العمل الممل ، العمل الممتع فيما بقي لك من وقت الفراغ .

وقد لا تدري إلى أي نوع من أنواع العمل تميل فإنه لا يكفي أن

تريد عملا معينا لكي تحسب أن لك المقدرة على الاضطلاع به ..
 فتحقق أولا من موضع ميلك ، وتحقق ثانيا من أنك قدير على
 الاضطلاع بالعمل الذى يتجه إليه ميلك وأنه ، فوق هذا ، يتفق مع
 مميزات شخصيتك وخلقتك ، واستعن فى هذا ، إذا تطلب الأمر
 بأخصائى فى علم النفس .

قد تكون الهواية هى السبيل

فإذا تعذر عليك أن تستبدل عملك المملول ، أو أن تجمع إليه
 العمل الممتع ، فاتخذ من العمل الذى يلذك هواية إلى جانب عملك
 الأسمى ... فما أكثر العظماء من مفكرين وغيرهم الذين كانت
 هواياتهم سبيلهم إلى العظمة والشهرة برغم ممارستهم أعمالا أبقوا
 عليها برغم مللهم منها ، ليكسبوا من دخلها معاشهم ومعاش
 أسراتهم .

الاسترخاء عن طريق الترفيه

والترفيه منفذ آخر من منافذ التوتر العصبى ، فلا شيء هناك يحتم
 عليك أن تقضى الأربع والعشرين ساعة فى عمل متواصل أو فى
 التفكير فى هذا العمل ، لا شيء : لا الرغبة فى النجاح ، ولا الإخلاص
 فى العمل بل إن من علامات النضج أن تدرك أن لبدنك ولذهنك
 عليك حقوقا يجب أن تؤدى ، وواحد من أهم حقوق البدن والذهن
 هو : الترفيه

وقد يختلط معنى الترفيه عليك فلا تدري كيف تحدده ...
 والتعريف الصحيح للترفيه هو أنه وسيلة لإعادة البناء عن طريق

إنعاش الجسم والذهن .
ويتم ذلك بوساطة سلسلة من الأفعال السارة المبهجة بوصفها
أفعالا مستقلة في حد ذاتها ، ولكن بوصفها جزءا متما لموقفك من
الاسترخاء .

ويعينك أيضا على إدراك معنى الترفيه أن تذكر أن العمل خلق
للإنسان ولم يخلق الإنسان للعمل .

نوعان من الترفيه

وثمة نوعان من أنواع الترفيه : إيجابي وسلبي ؛ وكلاهما من
الوسائل الطيبة لبلوغ الاسترخاء .. أولهما تذهب أنت إليه ، وثانيهما
يأتي هو إليك .

أما الترفيه الإيجابي فيتمثل في الرياضات العنيفة نوعاً ، كالسباحة ،
والجولف ، وركوب الخيل ... ورقصة « الرومبا » .

وقد أجرت الدكتورة « ليليان جلبرت » بحثاً طريفاً في هذا الصدد
اتضح منه أن الفتيات العاملات اللواتي يخرجن إلى الرياضة أو الرقص
بعد فراغهن من عمل المكتب ، يعدن إلى العمل في اليوم التالي أوفر
انتعاشاً ونشاطاً من زميلاتهن اللواتي يمكنن في البيت ، بعد الفراغ من
العمل ، يحكن الثياب ويغسلن الجوارب ، ويأوين إلى مخادعهن في
التاسعة مساء !

بل لقد كانت الحرب الأخيرة ميداناً لتجربة من هذا النوع
أيضاً .. فقد صرح أحد الجراحين بأنه كان أثناء الحرب يعمل ما بين
عشر وأربع عشرة ساعة في اليوم ، ولكنه كان أكثر راحة وأوفر
نشاطاً منه اليوم وهو يزاول عمله المدني . فلماذا ؟ ... لأنه في تلك

الأثناء كان موفور الحركة والنشاط ينتقل من هنا إلى هناك ، ويتحدث إلى هذا وإلى ذلك ، وقد كان في هذه الحركة ، وذاك التنقل ما يذهب عنه التعب .

ولسوف تدهش أنت أيضا إذا جربت أن تسير على قدميك مسافة معقولة قبل أن تذهب إلى منزلك عقب خروجك من عملك بعد الظهر ... وسوف ترى نشاطك عندئذ يزداد عما لو عمدت إلى الاستلقاء فور وصولك إلى المنزل .

هذا النوع الإيجابي من الترفيه ... وهو النوع الذى تخرج إليه ... أما النوع الثانى السلبي ، فيأتى إليك فى منزلك إذا كنت من أنصار البقاء فى البيت ... أنت تحتاج إلى الهواء الطلق ، وإلى شيء من الرياضة ... وتستطيع أن تحصل عليهما فى بيتك .. وتستطيع فوق ذلك أن تدعو أصدقاءك إلى اجتماعات مسلية ، أو أن تشاطر أسرتك وأطفالك لعبة ممتعة .. ولكن المعول فى هذا النوع من الترفيه على أن تصنع شيئا يستلزم حركة لا أن تجلس ساكنا ... فلا شيء يغسل تعب الذهن ، ويطرد توتر الأعصاب ، مثل الحركة .

ومتى انحسر التوتر ، تحقق الاسترخاء ، واستعادت شخصيتك بريقها وإشراقها ، وأصبحت أقدر على كسب مودة الناس ، وأصبح الناس أخلق باجتماع المتعة من صحبتك .

هل تعاني التوتر العصبى ؟

إن التوتر العصبى وليد عادات خاطئة سيئة فى الوسع مغالبتها ..

فأجب عن الأسئلة التالية لتر إن كان لك نصيب من هذه العادات ،
فتبادر إلى القضاء عليه .

نعم لا أحياناً

١ - هل تستلقى مرة على الأقل كل يوم
خلال النهار ؟ ١٥ - ٥

٢ - هل تنفق خمس دقائق على الأقل
يومية جالسا على مقعد مريح سارحا
بذهنك وخيالك ؟ ١٥ - ٥

٣ - هل يتتابك الغيظ إذا أخطأت
« الأوتوبيس » ؟ ١٥ - ٥

٤ - هل تسير في الهواء الطلق مسافة ميل
على الأقل كل يوم ؟ ١٥ - ٥

٥ - هل تكون أول من ينهض عن مائدة
الطعام ؟ ١٥ - ٥

٦ - هل توحى لنفسك كل يوم بأنك
تحيا حياة راضية ؟ ١٥ - ٥

٧ - هل تنهض من فراشك مبكراً كي
تلتحق بعملك في غير عجلة ؟ ١٥ - ٥

٨ - هل تنال قسطاً موفوراً من النوم ؟ ١٥ - ٥

٩ - هل تنسى متاعب عملك عندما
يحتويك المنزل ؟ ١٥ - ٥

نعم لا أحيانا

- ١٠ - هل تجلس في « السينما » أو إلى جوار
« الراديو » جلسة مسترخية ؟ ١٥ - ٥
- ١١ - هل تتكلم في غير عجلة ولا ثرثرة ؟ ١٥ - ٥
- ١٢ - هل تصاحب أصدقاء ينعمون
بهذوء الأعصاب ؟ ١٥ - ٥
- ١٣ - هل تخصص يوما كل أسبوع للترفيه
عن نفسك ؟ ١٥ - ٥
- ١٤ - هل تتنفس بعمق ؟ ١٥ - ٥
- ١٥ - هل تجد لديك وقت فراغ تمضيه في
هواية ممتعة ؟ ١٥ - ٥
- ١٦ - هل تصنع شيئا لعلاج ما يقلقك
بدلا من أن تجتره وحسب ؟ ١٥ - ٥
- فإذا كان مجموع ما نلته من درجات ٥٠ درجة فأقل ، فأنت خليق
بأن تتوقف لتتدبر وسيلة تطرد بها ما تشكوه من التوتر ... وإذا كان ما
نلت ٩٥ درجة فأنت إنسان متوسط ... ولكن في وسعك أن تنال
٢٤٠ درجة إذا تدبرت ما سقناه في هذا الفصل وعملت وفقا له .

الفصل العاشر

سنوات الغروب

ليس للسن دخل في الشخصية الجذابة ... فمهما يكن عدد الشموع التي تزين كعكة عيد ميلادك ، فإنك تستطيع أن تحتفظ بصحبة أصدقائك وحب أحبائك . فإن الناس - على عكس التوجس الشائع - لا ينفضون عنك لأن شعرك قد أبيض ، أو خطواتك قد ثققلت ، أو بشرتك قد تجعدت .

وإنما مرد الأهمال والوحدة اللذين يعانیهما بعض المسنين إلى عوامل نفسية لا دخل للسن بها ، كالدؤوب على الشكوى والتفجع ، والإلحاح بالمطالب ، وإبداء الضجر والتبرم ... فتلك عوامل تغير من شخصية المرء وتحفز حتى أهله المقربين على إهماله والانفضاض عنه ... ولكنها كما أسلفنا ، ليست عوامل مصاحبة حتما لتقدم السن ، أو هي من علاماته كجفاف الشرايين ، وتيبس المفاصل ، وضعف الابصار وما إليها ... وفي وسعك أن تطرح هذه العوامل عنك ، وأن تتشبث بالصفات التي كانت في شبابك مبعث سحر شخصيتك وجاذبيتها .

الشباب .. شباب النفس

فلا شيء كصفات النفس ، وخصالها ، وعاداتها ، يحتفظ لك بالشباب الدائم برغم ما تبلغ من سن .. وهي أيضا أفعل في منظرِكَ من تدليك البشرة واستخدام الأدهنة المطرية ، واتخاذ الثياب المهندمة .

نعم ، إن احتفاظك بصفاتك المحببة ، وخصالك الطيبة ، واعتيادك منح السرور والسعادة لمن حولك ، يسعه أن يحفظ لك مكانا دائما في هذه الحياة .. وفي وسعك أن تحتفظ بهذا كله إذا اعتزمت أن تزداد مع السن حكمة ؛ وأن تقنع نفسك في حماسة بأنك قد تكبر في السن ولكنك لا تهرم ؛ فهذا العزم وتلك الحماسة تستطيع أن تواجه الحقيقة ثابتا شجاعا .

نشاطك لا يقاس بسنوات عمرك

ويعينك على هذا أن تدرك أن سنك الحقيقية لا تعتمد بالضرورة على عدد سنوات عمرك . ولا شك أنك تعرف أشخاصا في الستين أو جاوزوها ، وبرغم ذلك فهم ممتلئون نشاطا ، وقوة ، وسحراً قد لا تقاومه النساء . ولكنك أيضا تعرف أشخاصا بلغوا الستين فأحدودبت ظهورهم ، وعشيت أبصارهم ، وبدا كأنهم يحملون قرونا على كواهلهم !

فسنك الحقيقية إذن ليست ما تبديه شهادة الميلاد . وإنما ما تبديه الدرجة التي أنت عليها من الصحة جسما ونفساً .

ولماذا ، ترى ، يهرم أشخاص ويحتفظ آخرون بشباب صحتهم وأنفسهم مع تساويهم في السن ؟ .. ثمة نظريات عدة تساق تفسيراً لهذا السؤال نعرض هنا طائفة منها :

١ - الوراثة :

من رأى أنصار نظرية الوراثة أنك إذا ولدت قوى البنية لأبوين صحيحي البنية بدورهما ، معمرين ، وكان لك إلى جانب والديك

بضعة أعمام وأحوال معمرين ، فإنك خليك بأن تعمر وتنعم بالصحة الطيبة .

على أن ما تقدمه هذه النظرية من شرح ليس مقنعاً ولا شافياً ...
 فثمة أشخاص ولدوا لآباء ضعاف البنية ومع ذلك بلغوا الثمانين أو جاوزوها .. ثم إن هذه النظرية توشك لفرط جبريتها أن تتعارض مع ما ندعو إليه أبناءنا من الأخذ بالعادات الطيبة ، والتزام القواعد الصحية ، ومع ما نعلمهم إياه من أن الصحة شيء يكتسب ببذل المجهود وليس شيئاً مقررًا من قبل .

٢ - العناية الشخصية :

وتلقى هذه النظرية كثيراً من التعزيد والتحبيذ .. فهي تنادى بأن الصحة غرس يؤتى ثمره لمن يتعهدده بالرعاية .. وثمة شواهد مادية كثيرة على صدق هذه النظرية ، فكل جيل يفوق الجيل السابق له صحة ، ويعيش أطول منه عمرا ، ويهرم بأقل منه سرعة .. على أن لهذه النظرية شواذ أيضاً .. فثمة أشخاص يأوون إلى الفراش في التاسعة ، ولا يدخنون ، ولا يشربون الخمر ، ويعتدلون في الطعام ، ومع ذلك يهرمون بأسرع مما يهرم الذين على نقيضهم .. فلسبب غير مفهوم يخطيء قطار الصحة عدداً من المجتهدين في اكتسابها .

٣ - الملاءمة الذهنية :

وتلك نظرية تغزو الصحة إلى عوامل روحية أكثر منها مادية . على أنها تفيد الشخص الذي يزاول عملاً ممتعاً محبباً إلى نفسه ، ولديه أسرة يجمعها الحب والتعاطف .. فمثل هذا الشخص عوضاً عن أن

يتخوف من تقدم السن به ، يقبل هذا التطور واثقاً من أنه يستطيع أن يحتفظ بمكانه مهما تكن الظروف .. إنه ليس لديه ما يقلق من أجله أو تعثره الحسرة أو الأسف بسببه ... ومثل هذا الاتجاه الذهني يمكن اكتسابه مع ظهور بوادر الشعر الأبيض !
 وصحيح أن تجاهل علامات كبر السن أمر عسير ، ولكن ليس ثمة ما يمكن الاحتفاظ بالشباب إلا نفسك وذهنك .

ولقد كان « جورج سوكولسكى » على حق حين قال : « إذا ظلت الروح شابة ففي استطاعة المرء وهو في الثمانين أن يغنى كما كان يغنى وهو في الثامنة عشرة ، إلا أن غناؤه عندئذ يكون أكثر معنى . !
 وبديهي أنك لا تستطيع أن تكتسب القدرة النفسية على مغالبة تقدم السن بقراءتك بضعة أسطر ... وليس في وسعك أن تستشعر التوجس من تقدم السن اليوم وأن تطرحه غدا .. وإنما يتم لك هذا تدريجياً إذا تسلحت بسلاحين : الإدراك ، ونفاذ البصيرة .

فلنختبر الحقائق

ودعنا كما يقول « آل سميث » نختبر الحقائق .. فالأغلبية من الناس تتوهم أن مقدرة المرء تضمحل متى عدت على بشرته الغضون .. ولكن الحقائق تشير إلى عكس هذا .. فأنتك الذين احتفظوا بنشاطهم وحيوتهم مع تقدم سنهم يكان لا يحصيهم عد ، ولكن الأضواء قل أن تلقى عليهم ، ومن ثم فهم مجهولون للناس .. إنهم أشخاص عاديون ولهذا لا يتأتى لك أن تسمع بهم .. ومن أمثلة الذين أعرفهم من هؤلاء « مارك تنستون » الذي مازال يمارس فلاحه حقله وهو في الخامسة والثمانين ! .. ومارى وكاترين فرانزن ، التوأمتان

اللتان أقبلتا على دراسة رقصة « الرومبا » وهما في الثانية والتسعين ..
و « تشارلس بيشوب » الذى رقص « السوينج » فى حفلة عيد ميلاده
الأولى بعد المائة ! ..

ومن الأسماء التى قد تكون معروفة لبعض القراء .. « دام ماى
هوينى » التى تعلمت ركوب الدراجة وهى فى الثانية والثمانين ..
والدكتورة « ليليان جست » التى تخرجت فى الجامعة وهى فى الثمانين !
.. « ومادلين رينولدز » التى أصبحت نجمة سينائية وهى فى الثمانين أيضا
.. والقاضى « أوليفر وندل هولمز » الذى أصدر أخطر أحكام المحكمة
العليا الأمريكية بعد أن تجاوز الثمانين .. والفيلسوف الألمانى « جوته »
الذى أتم الفصل الأخير فى مسرحية « فاوست » وهو فى الثانية والثمانين
.. « والونزو ستاج » مدرب البيسبول الذى تعاقدت معه إحدى
الجامعات ليدرب فريقها وهو فى الثانية والسبعين .. وغيرهم وغيرهم
من لا يحيط بهم حصر .

تقدم السن لا يعنى العجز

وقد أثبت هؤلاء أن تقدم السن لا يعنى العجز واضمحلال المقدرة
.. بل إن ثمة مناصب لا يلائمها إلا المتقدمون فى السن الذين ينطق
شعرهم الأبيض بالخبرة والحكمة والتجربة .. مثال ذلك أنك لا تجد فى
التسعة والخمسين رئيساً للجمهورية الأمريكية الذين كتب « جيمس
جيرارد »^(١) سيرة حياتهم من كانت سنه تقل عن

(١) James W. Gerard, «Fifty Nine Men Who Rule America»

الخمسین حين تولى منصبه .

على أن هناك المتشائمين المتشككين الذين يسمعون هذا القول ويقولون برغمه : « هذا كله جميل .. ولكن الحقيقة الواقعة أننا نقل نشاطا ومهارة مع تقدم السن ، وتبطين استجابتنا للمؤثرات ، ويغدو تعلم شيء جديد أمراً غاية في الصعوبة ..

ورداً على هؤلاء نقول إن القوة المادية قد تتضاءل مع تقدم السن ، ولكن في الوسع التعويض عنها وسد ثغراتها بما يتوفر لنا في السن المتقدمة من حكمة ، وتدبر ومقدرة على الصبر والاحتمال .. وقد أظهرت تجربة قام بها الدكتور « روس ماكفارلند » بمدرسة الطب بجامعة هارفارد على أن المتقدمين في السن أقل من الشباب تغييراً لأعمالهم ، وأقل تعرضاً لأخطار الحوادث .. وفي هذا مما يبعث على الراحة على ما فيه ... فالاستقرار في العمل ادعى إلى اطمئنان البال وراحة الذهن .. وبطء الحركة الذي يصاحب تقدم السن عسى أن يكون نعمة لا نقمة ، لأنه يدرأ عن صاحبه أخطار الطريق ، ويؤمنه شر الحوادث التي تتأني في ركاب السرعة .

نعم السن المتقدمة

هذا إلى أن ثمة منافع لا تنال ، وثماراً لا تجتنى إلا مع تقدم السن .. ومن هذه ، القدرة على الاسترخاء . فمتى جاوزت طور الكد والكدح من أجل تأمين مستقبلك ، ومتى أصبحت لك أسرة رعيها ورعيت أفرادها ؛ خفت متاعبك ، وقلت همومك ، واضمحلت مشكلاتك ، وأصبحت أقدر على اجتلاب راحة الجسم والنفس ، وهي راحة ما أكثر ما تعصى الشباب ..

فإذا كنت من حسن الحظ بحيث عاصرت مولد أحفادك فإنهم سيضيفون على حياتك بهجة لا تتأتى إلا لمن له أحفاد .

ولعل أهم ما يقدمه لك تقدم السن أنه يشفع لك في أن تفعل ما يحلو لك أو أن تمتنع عن فعل مالا تود أن تفعله .. فأنت في ذلك الطور تستطيع أن تصنع ما تريد دون أن تتعرض للانتقاد .. فإذا شئت أن تقوم برحلة ، أو أن تمارس فلاحه بستان ، أو أن تزاول رياضة الصيد ، فامض إلى غايته ، واجن منها المتعة والسرور .. وما عسى أن يقوله عنك الناس أنت لا تبالي به كثيراً كما يبالي به الشباب الذين يسوؤهم أن يقول عليهم الناس بما يصح ولا يصح !

وثمة ميزة أخيرة لتقدم السن ، ولكنها تتأتى بالاكساب وإثبات المقدرة .. تلك هي أن تتخذ من إسداء النصح هواية ممتعة مسلية .. فإذا كنت قد عشت حياة حكيمة طيبة ، ففي مقدورك أن تشرك غيرك في اجتناء ثمرات هذه الحياة .. بل الأرجح أن إسداء النصح سيطلب إليك قبل أن تتقدم به أنت .

وقت الفراغ ليس مشكلة

وقد تكون أكبر مشكلاتك هي وقت الفراغ الكبير الذى لا تدرى ماذا تصنع به .. وأفضل ما تصنعه لحل هذه المشكلة هو أن تستبدل بهواية تحبها ولكنك تعجز عن مزاولتها ، هواية أخرى تحبها وتستطيع أن تزاولها .. وسواء كانت صحتك موفورة أو لم تكن ، وسواء كانت لك هواية أصلاً أو لم تكن ، فإنك على التحقيق واجد في ميدان الهوايات الرحيب الهواية التى تلائم صحتك ومقدرتك .

وثمة برنامج مرشد أسوقه إليك فيما يلي اختطه لنفسه « المرفيس »
عقب اعتزاله منصب الأستاذية بجامعة نيويورك وهو في سن الواحدة
والسبعين .. وأورده الدكتور « فرانك كابريو » في كتابه الرائع « لماذا
تهرم ؟ » ^(١)

- ١ - تسلح بروح الدعابة في مواجهة كل شيء .
- ٢ - اعقد صلات جديدة مع الناس .
- ٣ - اقرأ الكتب الجديدة .
- ٤ - اعتد أن تكتب شيئاً كل يوم (ولعل الرسائل أفضل
ماتكتب) .
- ٥ - تعهد في نفسك حاسة تذوق الطعام الجيد ، فالتذاذك بالطعام
أدعى إلى تجنبك متاعب سوء الهضم .
- ٦ - اعتن بملبسك وهندامك .
- ٧ - اهتم بمشاهدة المباريات الرياضية .
- ٨ - عدل من آمالك ومطامحك .
- ٩ - زاول عملاً يدوياً .
- ١٠ - اهتم بمراقبة التطورات السياسية .
- ١١ - راقب التطورات الاقتصادية .
- ١٢ - تعهد في نفسك الايمان ، وقم بواجباتك الدينية .

(١) Frank S. Caprio, «Why Grow old?»

وقد لا يتأتى لك أن تنفذ بنود هذا البرنامج جميعاً ، ولكن يكفي أن تضعه نصب عينيك كهدف تسعى إليه .. واذكر دائماً أن الهرم ليس مظهراً ، وإنما هو مخبر .. فما دمت متوقد الذهن ، صحيح النفس أمكنك أن تبلغ الشباب المتجدد الذى يسعى الجميع إليه .

**** معرفتي ****

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الابتسامة

كتب للمعرب

دع القلق وابدأ الحياة.

تأليف : ديل كارنيجي

كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس .

تأليف : ديل كارنيجي

أتح لنفسك فرصة .

تأليف جوردون بايرون

استمتع بالحياة.

تأليف : لورانس جولد

الجواب أعصابك.

تأليف : أرنولد جاكسون

في دنيا الناس.

تأليف : عبد المنعم محمد الزيدى

تطلب كلها من الناشر

مكتبة الخانجي بمصر

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

رقم الايداع ٢٧٣٧ لسنة ١٩٨١

الناشر
مكتبة الخابنخي بصره

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

عصيات



www.ibtesama.com